

# Carrefour à mouvement

## Programme septembre 2023

Du 1<sup>er</sup> septembre au 1<sup>er</sup> octobre

gratuit  
sans inscription

vendredi

9h30-10h30

01

**Gym douce  
sur banc actif –  
seniors**

lundi

18h30-19h30

04

**Pilates**

Prendre tapis ou linge

mardi

18h30-19h30

05

**Cross-training**

Prendre tapis ou linge

mercredi

18h30-19h30

06

**Street Workout –  
femme**

Prendre tapis ou linge

lundi

18h30-19h30

11

**Cross-training**

Prendre tapis ou linge

mardi

18h30-19h30

12

**Yoga**

Prendre tapis ou linge

mercredi

18h30-19h30

13

**Cardio-boxing**

jeudi

18h30-19h30

14

**Bachata**

lundi

18h30-19h30

18

**Pilates**

Prendre tapis ou linge

mardi

18h30-19h30

19

**Cross-training**

Prendre tapis ou linge

mercredi

18h30-19h30

20

**Street Workout**

Prendre tapis ou linge

jeudi

18h30-19h30

21

**Afrotraining  
Dance**

lundi

18h30-19h30

25

**Cross-training**

Prendre tapis ou linge

mardi

18h30-19h30

26

**Yoga**

Prendre tapis ou linge

mercredi

18h30-19h30

27

**Street Workout –  
femme**

Prendre tapis ou linge

jeudi

18h30-19h30

28

**Bachata**

dimanche

16h00-19h00

01

**Archery Tag**