

Planning sport santé 2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H à 10H	8H30-10H30 MARCHE NORDIQUE	9H-10H GYM VOLONTAIRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE		8H30-10H30 MARCHE NORDIQUE		10H-12H MARCHE NORDIQUE
10H à 11H		10H-11H PILATES		10H-11H30 TAICHI	10H-11H30 SOPHROLOGIE	10H-11H PILATES
11H à 12H						
12H à 13H			12h30-13h30 GYM DOUCE			
14H à 15H						
16H à 17H		17H-18H30 TAICHI				
17H à 18H		17H15-18H15 YOGA		17H15-18H15 YOGA		
18H à 19H				17H45-18H45 PILATES		
				18H30-20H SOPHROLOGIE		
19H à 20H	18H-19H30 SOPHROLOGIE	19H15-20H15 GYM VOLONTAIRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19H15-20H15 GYM VOLONTAIRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19H-20H PILATES		