

PLANNING du : Lundi 17 au Vendredi 21 Janvier

(Activités en Salle)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle des Tullistes (Laïte) :		Salle Jaune de l'Espace:		Salle des Tullistes (Laïte) :
9H05 - 9H55 PILATES (avec passage au sol)	Marche <i>(Voir planning marche)</i>	9H05 - 9H55 GYMNASTIQUE DOUCE	Marche <i>(Voir planning Marche)</i>	09H05 - 09H55 PILATES Adapté et equilibre
10H05 - 10H55 PILATES (avec passage au sol)		10H05 - 10H55 GYMNASTIQUE DOUCE		10H05 - 10H55 YOGA (HATHA et YIN)
11H05 - 11H55 PILATES (avec passage au sol)		11H05 - 11H55 GYMNASTIQUE DOUCE		/!\ Groupes définis Merci de prendre contact avec Déborah
/!\ Groupes définis Merci de prendre contact avec Déborah		/!\ Groupes définis Merci de prendre contact avec Jany ou Déborah		
LEGENDE :	Activité douce ou bien-être		Plusieurs groupes de niveau	

