

# SEPTEMBRE 2020 (Et lundi 31 aout)



<i>Lundi (DONT 31 AOUT)</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Taille/Abdos/Fessiers</b> <i>9H30 - 10H25</i> <i>10H35 - 11H30</i>	<i>A partir de 9H</i> <b>Marche Nordique &amp; BungyPump</b>	<i>9H - 9H55</i> <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>	<i>A partir de 9H</i> <b>Marche Nordique &amp; BungyPump</b>	<i>9h-10h (11septembre)Stretching</i> <i>10H15 - 11H / 11H15-12H</i>
	<i>9H30 - 10H30</i> <b>MEDITATION</b>	<i>10H05 - 11H (2 et 16 Septembre)</i> <b>GYMNASTIQUE COGNITIVE</b>	<i>9H30 - 10H30</i> <b>MARCHE ZEN</b>	<i>14H - 14H55</i> <b>BugyPump Adapté</b>
<b>DANSE</b> <i>14H - 14H55</i> <i>15H05 - 16H</i>	<b>PILATES</b> (avec passage au sol) <i>14H - 14H55</i> <i>15H05 - 16H</i>		<i>9H30 - 10H30</i> <b>SOPHROLOGIE</b>	<i>15H05 - 15H55</i> <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>
			<i>14H00 - 14H55</i> <b>Taekwondo / Self Défense</b>	<i>16H05-16H55 (25 Septembre)</i> <b>Remue-méninges</b>
			<i>15H - 15H45 / 16H - 16H45</i> <b>Pilates équilibre / Post-thérapie</b>	<b>Plusieurs groupes de niveau</b>
<b>!!\ Attention les activités se déroulant dans un espace extérieur elles seront annulées en cas de mauvais temps !!\</b>				<b>Activité douce</b>
				<b>Activité modérée</b>