

# PLANNING DE BASE

# 2020



(Identique toutes les semaines) - /!\ HORS ACTIVITES EXEPTIONELLES ET CONFERENCES /!\

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Taille/Abdos/Fessiers</b> 10h30 - 11h30 /!\ Cartes de 6 séances pour 8€	<b>Marche Nordique et BungyPump :</b> A partir de 9h	<b>Gymnastique Douce :</b> 9h - 10h	<b>Marche Nordique et BungyPump :</b> A partir de 9h	<b>Gymnastique Tonique:</b> 10h15 - 11h15 /!\ RDV Salle Des Tullistes
<b>Pilates Dynamique :</b> 14h30 - 15h30	<b>Méditation :</b> 9h30 - 10h30 /!\ Cartes de 6 séances pour 8€		<b>Marche Zen :</b> /!\ Nouvel horaire : 9h30 - 10h30	Salle à l'étage
<b>Danse en ligne :</b> 15h45-16h45	<b>Informatique :</b> 14h30 - 16h		<b>Informatique :</b> 14h30 - 16h	<b>BungyPump Adapté :</b> 14h - 15h
<b>AquaDouce : 16h30</b> Rdv Espace Nautique 15m avant /!\ Cartes de 6 séances pour 30€	<b>Tai Chi Chuan</b> 14h30 - 15h30 /!\ RDV Centre Socio-culturel	<b>AquaTonic : 12h15</b> RDV à l'Espace nautique 15mn avant /!\ Cartes de 6 séances pour 30€	<b>Self Défense :</b> 14h45-15h45	
<b>Achats des cartes d'activités payantes les :</b> Mercredi et Vendredi de 9h à 12h			Compris dans l'adhesion	Activité douce/Niveau 1
			Activités payantes	Activité dynamique/Niveau 2A1:E17