

# PLANNING JUILLET 2020



<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Taille/Abdos/Fessiers</b> <i>9h30 - 10h30</i>	<b>Marche Nordique &amp; BungyPump :</b> <i>A partir de 9h</i>	<b>Gymnastique douce :</b> <i>9h - 10h</i>	<b>Marche Nordique &amp; BungyPump :</b> <i>A partir de 9h</i>	<b>Gymnastique Tonique:</b> <i>10h15 - 11h15</i>
		<b>Gymnastique cognitive :</b> <i>10h - 11h -&gt; Les 15 et 29 juillet</i>	<b>Marche Zen :</b> <i>9h30 - 10h30</i>	
<b>Sophrologie</b> <i>14h00 - 15h00</i>			<b>Taekwondo seniors :</b> <i>14h30-15h30</i> <i>(Repli Labo CopSport sur réservation)</i>	<b>BungyPump Adapté :</b> <i>14h - 15h</i>
	<b>Pilates Avec passage sol :</b> <i>14h30 - 15h30</i> <i>(Repli Labo CopSport sur réservation)</i>		<b>Pilates Equilibre :</b> <i>15h45 - 17h45</i> <i>(Repli Labo CopSport sur réservation)</i>	<b>Remue - méninges</b> <i>15h - 16h -&gt; 24 Juillet</i>
				<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>