

LAETITIA FORME

2016-17

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30-10h30 fitness maman				
					10h-11h training collectif (1 sam/2)- les dates seront sur le site
12h15-13h renforcement doux	12h15-13h renforcement dynamique		12h15-13h stretching	12h15-13h cuisse/abdos/fessiers	
17h45-18h30 CAF			14h15-15h15 gym santé		
18h45-19h30 fitness danse	18h-18h45 renforcement doux	18h45-19h30 ado's moove	18h-18h45 gym posturale		
19h45-20h30 stretching	19h-20h cardio dynamique	19h45-20h30 CAF	19h-20h cardio dynamique	18h45-19h30 cardio moove	
20h45-21h45 renforcement dynamique	20h15-21h15 training homme	20h45-21h30 fitness danse (salle de gym)	20h15-21h15 renforcement dynamique	19h45-20h30 stretching	

REPRISE DES COURS **LE LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016**

FIN DES COURS LE VENDREDI 7 JUILLET 2017

41 SEMAINES DE COURS (interruption 2 sem à Noël et 1 semaine à Pâques)

Pas de cours les jours fériés, et le vendredi du pont de l'ascension

gym détente (seniors)
mardi 11h-12h / jeudi 11h-12h
120€ l'année pour 1 ou 2 cours

**autre
formule**