

PLANNING PASS'SPORTS VACANCES TOUSSAINT 2019

	SEMAINE 1		SEMAINE 2
LUNDI 21	Epinettes /Gym D'entretien *12h-13h	LUNDI 28	Epinettes / Qi Gong *12-13h15
	Delaune / RenF. Musculaire Salle de musculation 15h/20h30		
	Epinettes /Bodysculpt *19h-20h15		Epinettes /Bodysculpt *19h-20h15
MARDI 22	Delaune / RenF. Musculaire Salle de musculation 12h/13h30	MARDI 29	
	Epinettes / Haut du corps stretch *19h30-20h30 Step Débutant 20h30-21h15 Badminton 20h-21h30		Epinettes /Moving Latina *19h-20h15 Qi Gong 20h15-21h15
MERCREDI 23	Epinettes /Renfo step *12h-13h15		
JEUDI 24	Delaune /pilates *12h-13h15	JEUDI 31	Delaune /Qi Gong *12h-13h15
	Epinettes / CAF *18h45-19h45 Mobilité 19h45-20h30		Epinettes /Moving Latina *18h45-20h Qi Gong 20h-21h
VENDREDI 25	Delaune / RenF. Musculaire Salle de musculation 12h/13h30		
	Epinettes / Total Renfo *12h-13h15		
SAMEDI 26	(entrée par Clerville) Delaune / RenF. Musculaire Salle de musculation 10h/12h30		
	Epinettes / Gym Tonic *10h30-11h45 Stretch 11h50- 12h15		
	Piscine/Pas de nage libre		

* Cours démarre 15 min après l'heure d'indiquée

Qi Gong: Art énergétique et corporel provenant de chine, apaise et nourrit le corps et l' esprit
Moving Latina: Sculpter sa silhouette sur des musiques latines et pop actuelles, cours chorégraphié