

Lundi

10h00 - 11h00
Stretch Relax



11h00 - 12h00
Swiss ball doux



12h30 - 13h30
Stretch Postural



17h30 - 18h30
Swiss ball doux



18h30 - 19h30
Stretch Relax



Mardi

10h00 - 11h00
Yoga



11h00 - 12h00
Stretching



12h30 - 13h30
Harmonie
balance



17h30 - 18h30
Harmonie
balance



18h30 - 19h30
Yoga



Mercredi

10h00 - 11h00
Réveil doux



11h00 - 12h00
Avancé
Pilates



12h30 - 13h30
Barre au sol



17h30 - 18h30
Relaxation



18h30 - 19h30
Débutant
Pilates



Jeudi

10h00 - 11h00
Pilates



11h00 - 12h00
Stretching



12h30 - 13h30
Postural



17h30 - 18h30
CAF Doux



18h30 - 19h30
Stretching



Vendredi

10h00 - 11h00
Swiss ball doux



11h00 - 12h00
Postural



12h30 - 13h30
CAF doux



17h30 - 18h30
Paille ball



18h30 - 19h30
Stretch Postural



Samedi

**LES COURS DE GYM
BIEN-ÊTRE SONT
DISPENSÉS À LA
SALLE FIGUIERS**



Toutes nos infos
sur notre appli

