Tal' la Forme

Planning prévisionnel 2017 - 2018

Lundi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
8h30 – 16h15	8h30 – 9h45 Complet	8h30 – 9h45 Yoga
16h15 – 17h15 Multi sports CE2 - CM2	9h45 – 11h00 Pilates	9h45 – 19h30
17h15 – 17H45 Line Dance - Country Débutants		19h30 – 20h00 Yoga
17H45 – 18H45 Line Dance - Country Confirmés		20h00 – 22h00 Yoga
18H45 – 20h00		
20h00 – 22h00 Escalade adulte		

Mardi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Les Barbelous Les Passerelles	Salle yoga Mairie
8h30 – 8h45	8h30 – 18h00 Pilates	8h30 – 18h00 Street Dance - Raggaton	8h30 – 18h00
8h45 – 9h45 Gym traditionnelle		18h00 – 19h15 Danses latines - Rock adulte	18h00 – 20h15 Qi Gong
9h45 – 11h00 Gym allégée			20h15 – 21h45 Qi Gong
11h00 – 12h00			
12h00 – 16h00 Cirque Complet			
16h00 – 17h00 Cirque Complet			
17h00 – 18h00 Cirque Complet			
18h00 – 19h15			
19h15 – 20h45 Gym tonique + renfo. musculaire			

Mercredi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
8h45 – 9h45	8h45 – 9h45 Stretching	8h45 – 18h30
9h45 – 18h30	18h30 – 19h00 Complet	18h30 – 19h45 Yoga
18h30 – 20h30 Zumba adulte + renfo. musculaire	19h45 – 20h45 Stretching	19h45 – 20h45
20h30 – 20h45 Escalade adulte - ados		

Jeudi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
10h15 – 11h15	10h00 – 11h00 Stretching Complet	10h00 – 14h15
14h15 – 15h30		14h15 – 15h30 Yoga
15h30 – 19H00 Renforcement musculaire		15h30 – 19h30
19H00 – 21h00 Gym tonique		19h30 – 20h45 Yoga