Tal' la Forme

Planning prévisionnel 2018 - 2019

Lundi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
		8h30 - 9h45 Kundalini yoga
	10h00 - 11h00 Pilates	
	11h00 - 12h00 Pilates	
17h45 - 18h45 Line Dance (Débutants)		
18h45 - 19h45 Line Dance (Confirmés)		
		19h30 - 20h45 Hatha yoga
20h00 - 22h00 Escalade adulte (Confirmés)		

Mardi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
9h30 - 10h30 Gym allégée		
10h30 - 11h30 Renforcement musculaire		
16h45 - 17h45 Complet (GS - CP)	16h45 - 18h45 Escalade (Réservé licence familiale)	
17h45 - 18h45 Cirque (CE1 - CE2)		
	18h00 - 19h00 Complet Pilates	
19h15 - 20h45 **Gym tonique** + renfo. musculaire	19h00 - 20h00 Complet Pilates	19h00 - 20h15 Qi Gong
		20h30 - 21h45 Complet Qi Gong

Mercredi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Les Barbelous Les Passerelles	Salle yoga Mairie
		8h30 - 9h30 Stretching	
			18h30 - 19h45 Hatha yoga
19h00 - 20h30 Aero Dance + renforcement musculaire	19h00 - 20h00 Complet Stretching		
20h30 - 22h00 Escalade adulte - ado (Tous niveaux)			

Jeudi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
	10h00 - 11h00 Complet Stretching	
		14h15 - 15h30 Kundalini yoga
19h15 - 20h45 Gym tonique + **renfo. musculaire**		
		19h30 - 20h45 Kundalini yoga

Vendredi

Salle yoga Mairie
14h15 - 15h30 Yoga sur chaise