



PLANNING DE COURS DU 15 AU 18 AVRIL 2024 COURS DU MATIN A MAGUDAS

LUNDI 15 AVRIL

9h à 10h	Katia	Gym/Renfo
10h à 11h	Katia	Latino Move
11h à 12h	Katia	Body zen
10h à 11h	Fred	Pilates /gym (Dojo)
11h à 12h	Fred	Pilates/Stretching (Dojo)

MARDI 16 AVRIL

9h à 10h	Corinne	Pound Fit Stick *
10h à 11h	Ingrid	Cardio gym
11h à 12h	Ingrid	Stretching

JEUDI 18 AVRIL

10h à 11h	Denis	Zumba
11h à 12h	Denis	Stretching

*Activité dynamique avec baquettes, gym, cardio, et danse en musique (matériel fourni par Corinne)

COURS DU SOIR AU COLLEGE D'ALZON

LUNDI 15 AVRIL

18h15 à 19h15	Ramona	Gym/RM
19h15 à 20h15	Ramona	Aéro danse
20h15 à 21h15	Charline	Zumba

MARDI 16 AVRIL

18h30 à 19h30	Charline	Tabata /RM
---------------	----------	------------

JEUDI 18 AVRIL

19h15 à 20h15	Jérôme	Gym, musculation/étirements
20h15 à 21h15	Jérôme	Pilates tous niveaux

Pas de cours la semaine du 22 au 26 avril 2024

Reprise des cours le 29 avril 2024