

PLANNING SAISON 2021/2022

LFR GYM ADULTES

MIX GYM- PILATES Mat -RENFORCEMENT MUSCULAIRE- STRETCHING

LUNDI	9.00/10.00 MIX GYM BJ			19.10/20.10 MIX GYM St Alban		20.30/21.30 MIX GYM BJ
MARDI	9.30/10.30 MIX GYM BJ		12.30/13.30 PILATES BJ	19.00/20.00 PILATES BJ	20.00/21.00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE BJ	20.20/21.20 PILATES ** St Alban/ BJ
MERCREDI	9.00/10.00 PILATES BJ		12.30/13.30 STRETCHING* BJ			
JEUDI		9.30/10.30 MIX GYM BJ	12.30/13.30 PILATES BJ		20.20/21.20 PILATES BJ	
VENDREDI	9.00/10.00 MIX GYM St Alban					

*CREATION Rentrée 2021-2022 A Confirmer

** ce cours a habituellement lieu à St Alban de Roche, il pourra être relogé à BJ en cas d'effectif insuffisant.