

FORME ET DETENTE MARIGNANE

SAISON 2019-2020

INSCRIPTIONS

Au conservatoire de danse du Planet, jeudi 5 et vendredi 6 septembre de 9h à 11h

Venir avec:

- un certificat médical de moins de 2 mois
- Cotisation en chèque ou en espèce

Gymnastique	160 €
Randonnée	30 €
Tarif couple	160 € + 125 € = 285 €

Planning des activités 2019 - 2020

ECOLE DU CARESTIER

Lundi	18h30 - 19h30	Gym entretien (Françoise).	adulte
Mardi	18h - 19h 19h - 20h	Ecoute équilibre du corps, respiration, relaxation (Françoise) Cardio - STEP - LIA (Françoise)	adulte
Jeudi	18h30 - 19h30	Gym cardio (Florence)	adulte

CONSERVATOIRE DE DANSE DU PLANET

Lundi	9h - 10h 10h15 - 11h15 12h30 - 13h15	Stretching (Florence) Gym entretien (Florence) Pilates (Florence)	adulte / senior senior adulte
Mardi	8h45 - 9h45 10h - 11h	Gym entretien (Florence) 1 fois par mois : Stretching Gym entretien (Florence) 1 fois par mois : Stretching	adulte senior
Jeudi	9h30 - 10h30 12h30 - 13h15	Gym douce (Florence) Pilates (Florence)	adulte / senior Adulte
Vendredi	8h45 - 9h45 10h - 11h	Gym entretien (Françoise) 1 fois par mois : Stretching Gym entretien (Françoise) 1 fois par mois : Stretching	adulte senior

ACTIVITES PLEIN AIR

Mercredi	10h - 11h	Marche en colline
Jeudi 1 fois par mois	La journée	Randonnée Promenade
Dimanche 1 fois par mois	La journée	Randonnée