



Planning du 27 avril au 30 avril

Semaine des 3 sensations: joie, santé, bien être



La semaine pour 16 cours
 ouvert à tous les adhérents du club gratuitement .
 Chaque adhérent(e) peut venir avec une amie ou un ami pour découvrir nos
 activités: 50 euros la semaine licence assurance incluse
 (fournir un certificat médical ou une décharge)
 au gymnase Renée Dallier. Un cadeau sera offert à chaque adhérente venant
 avec une amie. Une tombola sera organisée en fin de semaine.

Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 1 ^{er} mai REPOS
10h30 - 11h30 Gym seniors	10h30 - 11h30 Gym seniors		10h30 - 11h30 Ballon paille Renfo	
11h30 - 12h30 Pilates	11h30 - 12h30 Zumba Gold		11h30 - 12h30 Gym seniors	
12h30 - 13h30 Zumba	12h30 - 13h30 Renforcement			
18h30 - 19h15 Zumba	18h30 - 19h15 Renforcement musculaire	18h30 - 19h15 Cardio	18h30 - 19h15 Swiss Ball	
19h15 - 20h Roller Foam	19h15 - 20h Zumba	19h15 - 20h Renforcement	19h15 - 20h Step	