

Planning des cours du foyer rural

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h Yin yoga M	9h Circuit dynamique V	9h Marche 9h Renfo musculaire doux V	9h Pilates A
10h30 Renfo musculaire dynamique V		10h Pilates/Strech A	10h Gym sénior V	10h Circuit doux A
11h30 Gym sénior V				
		15h Dessin enfants 16h15 BD ados A		
	18h15 Gym ball V	17h30 Théâtre enfants ?		18h30 Vinyasa Yoga M
19h Zumba K	19h15 Pilates débutant V	19h30 Pilates L	19h Gym Me	
20h-22h Dessin / peinture adultes Da	20h15 Circuit training V	20h45 Théâtre adultes Do	20h15 Sonmundo 1 fois / mois Granja Ch	20h Renfo / CAF D
			20h danse salsation E	

INSCRIPTION AVEC
CE QR CODE :



A Alex **L** Lucas **D** Déborah **E** Eka
K Mickael **Me** Mélanie **V** Virginie

Cours de fitness inclus
dans la formule illimitée

Autres cours (non inclus
dans la formule illimitée)

Ch Christophe **?** Théâtre
Do Doriane **M** Margaux
Da Daryna **A** Audrey

Marche

Rendez-vous des marcheurs le jeudi matin et le dimanche matin à 9h sur la place du village