

Programme d'activité Gym Forme Décembre

	mardi 1er	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
	18H30 Pilates avec Lydia	19h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18h cours de Gym Dynamique avec Anthony	18H cours Renforcement musculaire avec Anthony
lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
18h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia	19h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18h cours de Gym Dynamique avec Anthony	18H cours Renforcement musculaire avec Anthony
lundi 14	mardi 15	mercredi 16	jeudi 17	vendredi 18
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
18h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia	19h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18h cours de Gym Dynamique avec Anthony	18H cours Renforcement musculaire avec Anthony