



Renseignements 06 86 38 34 73 [anne-marie.forissier@orange.fr](mailto:anne-marie.forissier@orange.fr) -  
[francoise.sermeze@gmail.com](mailto:francoise.sermeze@gmail.com) [forest.christelle@wanadoo.fr](mailto:forest.christelle@wanadoo.fr) - [michele.cesa@orange.fr](mailto:michele.cesa@orange.fr)

Début des cours : Lundi 09 Septembre 2024

Fin de saison : Jeudi 12/06/2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
10h30/11h15 <b>Yako' Attitude</b> (Qi Gong Pilates Yoga)  <b>L'Hopital le Grand</b>  Avec Sophie	9h/10h  <b>GYM</b> <b>Dynamique</b>   <b>Crainvilleux</b>  Avec Martine	9H/10H45  <b>Marche Nordique</b>    Avec Sophie	10h/11h <b>Body Sculpt</b>  <b>L' Hopital le Grand</b>   Avec Sophie
20h/21h  <b>BODYZEN</b>  <b>UNIAS</b>		20h/21h  <b>Gym Cardio</b> <b>Renforcement</b> <b>Musculaire</b>   <b>Crainvilleux</b>  Avec Carole	19h30/20h30 <b>GYM Mixte</b> <b>Cross Training</b> <b>Fitball</b> <b>Crainvilleux</b> Avec Raphaël <hr/> 19h30/20h30  <b>PILATES</b> <b>Unias</b> Avec Frédérique