



Association Sport & Form'

Saison 2024-2025

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
9h00	Eveil Enfants Morgane	9h00	Gym Sabine			9h00	Gym Morgane		
10h00	Stretching Morgane*	10h00	Gym Sabine	10h00	Sophrologie relaxation** Nathalie	10h00	Gym Morgane	10h00	Sophrologie relaxation** Nathalie
20h30	Gym douce avec chaise Sabine	11h00	Pilates Sabine			11h00	Stretching Morgane		
14h00	Gym seniors Daniëlle								
15h00	Stretching Daniëlle					14h30	Gym Jordan		
18h	Zumba Kids Laure	18h00	Gym Sabine	19h00	Pilates Benjamin	18h00	Gym *** Jordan		
19h	Zumba Fitness Laure	18h20	Sophrologie relaxation** Nathalie	20h00	Yogalates Benjamin	19h00	Strong*** Jordan		
20h	Zumba Step Laure	19h00	Stretching Sabine	20h10	Zumba Fitness* Laure	20h00	X'Trem Fitness*** Jordan		

Salle Afrique (parquet) - *Salle Océanie (dojo) - ** Salle des Pavillies - ***Espaces du Marais
Randonnée pédestre un jeudi et un samedi par mois pour tous.