

SAISON 2016 / 2017

Reprise des cours le LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016

ACTIVITES					
GYM - GYM SOFT - PILATES - PILOXING - STRETCHING - SOPHROLOGIE - YOGA - ZUMBA					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES 9h30 à 10h30 Dojo	STRETCHING 10h30 à 11h30 Dojo	YOGA 10h à 11h15 Dojo	GYM FORM 9h30 à 10h30 Dojo		STRETCHING 9h15 à 10h15 Dojo
GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo	GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo	STRETCHING 12h00 à 13h00 Dojo	GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo		
				SOPHROLOGIE 12h15 à 13h15 Dojo	
SOPHROLOGIE 16h00 à 17h00 Dojo	GYM SOFT 16h00 à 17h00 Dojo			GYM FORM 16h30 à 17h30 Dojo	
GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo	GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo		GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo	GYM FORM 17h30 à 18h30 Dojo	
GYM FORM 18h00 à 19h00 Dojo	ZUMBA 18h à 19h Salle taraflex		YOGA 19h-20h Salle THUILLAT	ZUMBA 17h45 à 18h45 Salle taraflex	
PILOXING 20h30 à 21h30 Sport Santé Féminin	PILATES 18h30 à 19h30 Salle THUILLAT			PILATES 19h-20h Salle THUILLAT	

LIEUX : GYMNASSE RUE GRELLET (dojo et salle taraflex)

SALLE THUILLAT (Parc Thuillat)

Sport Santé Féminin : 10 rue Boileau - 87100 Limoges