



# Association Sport & Form'

## Saison 2022-2023

<i>Lundi</i>		<i>Mardi</i>		<i>Mercredi</i>		<i>Jeudi</i>		<i>Vendredi</i>	
9h00	<b>Eveil Enfants</b> Avec Morgane	10h00	<b>Gym</b> Avec Sabine	10h30	<b>Sophrologie **</b> Avec Nathalie	9h00	<b>Gym</b> Avec Morgane	10h45	<b>Gym douce avec chaise***</b> Avec Sabine
10h00		11h00	<b>Pilates</b> Avec Sabine	19h00	<b>Pilates</b> Avec Benjamin	10h00	<b>Gym</b> Avec Morgane		
14h00	<b>Gym</b> Avec Danielle	18h00	<b>Gym</b> Avec Sabine	20h00	<b>Yogalates</b> Avec Benjamin	11h00	<b>Stretching</b> Avec Morgane		
15h00	<b>Stretching</b> Avec Danielle	18h20	<b>Sophrologie **</b> Avec Nathalie	20h10	<b>Zumba Fitness *</b> Avec Laure	18h00	<b>Gym***</b> avec Jordan		
18h	<b>Zumba Kids</b> Avec Laure	19h00	<b>Stretching</b> Avec Sabine			19h	<b>Strong***</b> avec Jordan		
19h	<b>Zumba Fitness</b> Avec Laure					20h	<b>X'Trem Fitness***</b> avec Jordan		
20h	<b>Zumba Step *</b> Avec Laure								

*Salle Afrique \*Salle Océanie \*\* Salle des Paviolles \*\*\*Salle Anne de Bretagne*

*Randonnée pédestre un jeudi et un samedi par mois pour tous.*