

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES SPORTIVES A.F.D.L

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STRETCHING 09H00-10H00 STRETCHING 10H15-11H15 BODY SCULT 12H30-13H30 ABDO FESSIERS 18H00-19H00 ZUMBA 19H15-20H15	BODY SCULT 09H00-10H00 SENIORS 10H15-11H15 PILATES 12H30-13H30 GYM DOUCE 16H00-17H00	SYLVER XIII 09H30-11H30 STEP 17H00-18H00 ABDO FESSIERS 18H15-19H15 ZUMBA 19H30-20H30	GYM DOUCE 09H00-10H00 SENIORS 10H15-11H15 BODY SCULT 12H30-13H30	BODY SCULT 09H00-10H00 STRETCHING 10H15-11H15 ABDO FESSIERS 12H30-13H30 LIA/GYM/DANSE 17H00-18H00 PILATES 18H15-19H15 DANSE LATINO-CUBAINES 19H30-20H30	SYLVER XIII 09H30-11H30

PLANNING ACTIVITES
PHYSIQUES A.F.D.L PONT DU
LAS 2019 - 2020

HORAIRES

Lun - Ven - 9H - 20H30
 Mar- 9H - 17H
 Sam- 9H30 - 11H30

LEGENDE

GYM DOUCE
 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 CARDIO
 DANSE