



A . F . D . L

Association Fitness Danse du Las

Maison de quartier du Pont du Las

56, rue Félix Mayol

83220 TOULON

Port: 07 64 46 59 89

Email : contact@afdl-toulon.com

www.afdl-toulon.com



COUTURE

Mardi :14h00 - 17h00

COTISATION ANNUELLE :35€

JEUX DE MEMOIRE ET DE SOCIETE

Jeudi :14h00 - 17h00

COTISATION ANNUELLE :15€

PLANNING ACTIVITES PHYSIQUES A.F.D.L

PONT DU LAS

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

LENDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	LEGENDE
Stretching 09h00 - 10h00	Body Sculpt 09h00 - 10h00	Step 17h00 - 18h00	Gym douce 09h00 - 10h00	Body Sculpt 09h00 - 10h00	Gym douce
Stretching 10h15 - 11h15	Seniors 10h15 - 11h15	Abdo Fortiers 18h15 - 19h15	Seniors 10h15 - 11h15	Stretching 10h15 - 11h15	Renforcement musculaire
Body Sculpt 12h30 - 13h30	Pilates 12h30 - 13h30		Body Sculpt 12h30 - 13h30	Abdo Fortiers 12h30 - 13h30	Circo
Abdo Fortiers 18h00 - 19h00	Gym Douce 16h00 - 17h00		Pilates 17h00 - 18h00		
			Liv Gym Danse 18h15 - 19h15		

HORAIRES

PLANNING ACTIVITES PHYSIQUES
AFDL PONT DU LAS

Mardi : 9h - 17h

Lundi - Jeudi : 9h - 19h15
Mercredi : 17h - 19h15

Vendredi : 9h - 13h30