



PROGRAMME DES ANIMATIONS

| Lundi 13 janvier | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------|
| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-Vous | ANIMATEURS |
| 14h30 à 16h | Promenade pédestre ✍ | THERMES | NICOLAS |
| 16h30 à 17h | Circuit training ✍ | | |
| 17h à 17h30 | Tailles/Abdos ✍ | | |
| Mardi 14 janvier | | | |
| 14h à 16h | Marche nordique ✍ | THERMES | STEPHANIE |
| 16h30 à 17h | Bras / buste / épaules ✍ | | |
| 17h à 17h30 | Stretching ✍ | | |
| 18h à 18h30 | Yoga débutant ✍ | | BENOIT |
| 18h30 à 19h45 | Yoga confirmé ✍ | | |
| Mercredi 15 janvier | | | |
| 14h à 16h | Promenade pédestre découverte ✍ | THERMES | STEPHANIE |
| 16h30 à 17h | Abdos fessiers ✍ | | |
| 17h à 17h30 | Gym douce ✍ | | |
| Jeudi 16 janvier | | | |
| 14h à 17h | Marche en forêt de Relanges ✍ 🚌 | THERMES | STEPHANIE |
| 17h30 à 18h | Fesses abdos cuisses ✍ | | |
| 18h à 18h30 | Stretching ✍ | | |
| Vendredi 17 janvier | | | |
| 14h30 à 16h | Promenade pédestre ✍ | THERMES | NICOLAS |
| 16h30 à 17h | Medecine ball ✍ | | |
| 17h à 17h30 | Gym douce ✍ | | |

ATTENTION aux logos : ✍ Inscription obligatoire la veille