



La Maison Ressource
Saint-Beauzély

PLANNING DES COURS

- LUNDI :** **18H30-19H30 : YOGA-STRETCH**
 20H00-21H15 : CARDIO-GYM
- MARDI :** **9H00-10H00 : GYM PILATES**
 18H30-19H30 : YOGA-STRETCH
 19H45-21H15 : MEI HUA ZHUANG ?
- MERCREDI :** NEW : **9H00-10H00 : SÉANCE DOUCE et ADAPTÉE**
 18H30-19H30 : GYM PILATES
 NEW : **20H00-21H15 : DANSE ADULTE (+14 ans)**
- JEUDI :** **9H00-10H00 : YOGA-STRETCH**
 18H30-19H30 : GYM PILATES
- VENDREDI :** **18H-19H : TAEKWONDO Babys (3-5ans)**
 19H-20H : TAEKWONDO enfants (6-11ans)
 20H-21H : TAEKWONDO ados-adultes