

PLANNING DES COURS

LUNDI :	9H30-10h45 : Séance piscine (gym détente) 18H30-19H30 : YOGA-STRETCH
MARDI :	9H00-10H00 : initiation marche nordique et renforcement musculaire. 18H30-19H30 : YOGA-STRETCH soft
MERCREDI :	9H00-10H00 : SÉANCE DOUCE et ADAPTÉE 18H30-19H30 : GYM renfo / PILATES
JEUDI :	9H00-10H00 : YOGA-STRETCH réveil corporel 18H30-19H30 : Relaxation/Méditation
VENDREDI :	9H30-10h45 : Séance piscine (gym détente)

Une fois par mois atelier d' Ecodanse®

www.maison-ressource.com