











# Activité de la Forme : Fitness - Zumba - Pilates - Body-Zen - Step - Yoga

**Horaires** dès le 2 sept. 2019 - 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com - 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>FITNESS</b> 	<b>Grisolles</b> <b>19h.-20h. Cardio</b>	<b>Bessens</b>  <b>19h15-20h15</b>	<b>St-Sauveur</b> <b>20h.-21h.</b>	<b>Grisolles</b> <b>12h15 - 13h.</b>		<b>Grisolles</b> <b>9h15 - 10h15</b>
	<b>St-Sauveur</b>  <b>19h.-20h.</b>		<b>Grisolles STEP</b> <b>19h40-20h40</b>	<b>Pour septembre 2020 à</b> <b>Saint-Sauveur</b> <b>19h30 - 20h30</b>		<b>Grisolles</b> <b>20h30 - 21h30</b>
<b>ZUMBA</b>	<b>Saint-Sauveur</b>  <b>Zumba Rumba</b>  <b>20h - 21h.</b>		<b>Grisolles</b> <b>Enfants 7-11 ans</b> <b>14h.- 15h.</b>			
			<b>Grisolles</b> <b>Salle des fêtes</b> <b>20h45 - 21h45</b>			
<b>Pilates</b>	 	<b>Grisolles</b>  <b>20h45 - 21h45</b>	<b>Saint-Sauveur</b> <b>Dés l'ouverture du</b> <b>nouveau complexe</b>  <b>19h - 20h.</b>	<b>Monbéqui</b>  <b>19h. - 20h.</b>		
	<b>Body-Zen</b> Mélange de Pilates Yoga - Tai-chi	<b>Bessens</b>  <b>20h30 - 21h30</b>				
<b>Yoga</b>				<b>Grisolles</b> <b>19h15-20h15</b> <b>Adultes</b>		
				<b>Saint-Sauveur</b> <b>20h45-21h45</b> <b>Adultes</b>		