

# Activités de la Forme

## Fitness - Body Attack - Step - Zumba Yoga - Tai-chi - Pilates

Horaires 2021/2022 - 06.22.60.81.23. - judo.ours@gmail.com

**1 seule cotisation (18€ / mois) pour toutes les activités**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>FITNESS</b>	St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles <small>cosec</small> 19h15-20h15	St-Sauveur 19h.-20h.	St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles <small>Dojo</small> 12h15 - 13h.	Grisolles <small>Dojo</small> 9h15-10h15
<b>STEP</b>			Grisolles <small>Salle des Fêtes</small> 19h40-20h40			St-Sauveur 11h15-12h15
<b>Body-Attack Fitness</b>				Grisolles <small>Dojo</small> 20h30-21h30		
<b>Baby GYM</b>		<b>BABY-GYM</b> Grisolles <small>cosec</small> 18h.-18h50				
<b>ZUMBA</b>	Zumba Rumba St-Sauveur 20h-21h.		Grisolles <small>Salle des Fêtes</small> 20h45-21h45		Grisolles <small>cosec</small> Enfants 7-12 ans 18h.-19h.	
<b>PILATES</b>		Grisolles <small>cosec</small> 20h30-21h30	St-Sauveur 20h.-21h.	Monbéqui <small>Salle des fêtes</small> 19h.-20h. St-Sauveur 20h.-21h.		
<b>BODY-ZEN</b>	Bessens 20h.-21h.					
<b>YOGA adultes</b>			Dieupentale 18h15-19h15	Grisolles <small>Dojo</small> 19h.-20h. St-Sauveur 20h30-21h30		
<b>TAI CHI</b>					Grisolles <small>Dojo</small> 19h. - 20h.	