

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
FITNESS	St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles cosec 19h15-20h15	St-Sauveur 19h30.-20h15.	St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles Dojo 12h15 - 13h.	Grisolles Dojo 9h15-10h15
STEP			Grisolles Salle des Fêtes 19h40-20h40			St-Sauveur 11h15-12h15
Cardio-Attack Fitness				Grisolles Dojo 20h30-21h30		
Baby GYM		BABY-GYM Grisolles cosec 18h.-18h50				
ZUMBA	Zumba Rumba St-Sauveur 20h-21h.		Grisolles Salle des Fêtes 20h45-21h45		Grisolles cosec Enfants 7-12 ans 18h.-19h.	
PILATES		Grisolles cosec 20h30-21h30	St-Sauveur 20h15.-21h.	Monbéqui Salle des fêtes 19h.-20h. St-Sauveur 20h.-21h.		
BODY-ZEN	Bessens 20h.-21h.					
YOGA adultes			Dieupentale 18h15-19h15	Grisolles Dojo 19h.-20h. St-Sauveur 20h30-21h30		
TAI CHI					Grisolles Cosec 19h. - 20h.	