

Activités de la Forme

Fitness - Tai-chi - Step - Zumba

Yoga - Pilates - Bodyzen

06.22.60.81.23. - judo.ours@gmail.com

1 seule cotisation (19€ / mois) pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FITNESS	St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles Gymnase du Collège 19h10-20h10	St-Sauveur 19h.-20h.	St-Sauveur 19h.-20h.	St-Sauveur ABDO-FESSIERS 18h30-19h30	Grisolles Dojo 9h15-10h15
STEP			Grisolles Salle école primaire 19h40-20h40			St-Sauveur 11h15-12h15
Cardio-Attack Fitness		Grisolles Gymnase du Collège 19h10-20h10		Grisolles Dojo 20h20-21h20	St-Sauveur W.O.D. 19h30-20h30	
Baby GYM		BABY-GYM Grisolles 3-5 ans Gymnase du collège 18h.-18h50				
ZUMBA	Zumba Rumba St-Sauveur 20h-21h.		Grisolles Salle école primaire 20h45-21h45		Grisolles Gymnase du collège Enfants 7-12 ans 18h.-19h.	
PILATES	Bessens 20h10-21h10	Grisolles Gymnase du Collège 20h15-21h15	St-Sauveur 20h.-21h.	Monbéqui Salle des fêtes 19h.-20h.		
				St-Sauveur 20h.-21h.		
BODY-ZEN	Bessens 20h10-21h10					
YOGA adultes			Dieupentale 18h15-19h15	Grisolles Dojo 19h.-20h.		
				St-Sauveur 20h20-21h20		
TAÏ-CHI					Grisolles Gymnase du collège 19h. - 20h.	