

Activités de la Forme

Fitness - Tai-chi - Step - Zumba

Yoga - Pilates - Bodyzen - Baby-Gym 3-6 ans

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.		St-Sauveur 19h.-20h.	Grisolles Dojo 12h15 - 13h15 + 20h15-21h15	St-Sauveur Cuisses-Abdo-Fessiers 18h45-19h45	Grisolles Dojo Cuisses-Abdo-Fessiers 9h15-10h15
STEP	Grisolles Salle des fêtes n°3 19h.-20h.					St-Sauveur 11h15-12h15
Cardio-Attack Fitness		Grisolles Gymnase du Collège 19h10-20h10		St-Sauveur 19h.-20h.		
Baby GYM		Grisolles Gymnase du collège 3-5 ans 17h15-18h. 4-6 ans 18h-18h45			BABY-GYM St-Sauveur Salle Polyvalente touchant le Dojo 3-4-5 ans 17h45-18h30	
ZUMBA	St-Sauveur 18h-19h. Zumba Enfants 7 - 12 ans 20h. - 21h. Zumba Adultes		Grisolles Salle des fêtes n°3 20h. - 21h.		Grisolles Gymnase du collège Enfants 7 révolu jusqu'à 12 ans 18h.-19h.	
PILATES	Bessens salle des fêtes 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 salle des fêtes 20h15-21h15					
YOGA adultes			Dieupentale salle des fêtes 18h15-19h15		Grisolles Gymnase du collège 19h.-20h.	
TAÏ-CHI			Grisolles Salle des fêtes n°2 19h45 - 21h.			