

Activités de la Forme

Fitness - Tai-chi - Step - Zumba - Sophrologie
Yoga - Pilates - Bodyzen - Baby-Gym 3-6 ans

06.22.60.81.23. - judo.ours@gmail.com

1 seule cotisation (20€ / mois) pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FITNESS	St-Sauveur Cours Tonique différents Ambre 19h15-20h15 Grisolles Au Dojo - cours très différent - Marie 12h15 - 13h15		Grisolles Salle école primaire - Ella 19h05 - 20h05	St-Sauveur Sandrine 20h.-21h.	St-Sauveur Cuisses-Abdo-Fessiers Leslie 18h45-19h45	
STEP	Saint-Sauveur Ambre 20h15-21h15 Grisolles Salle des fêtes N°3 - Marie 19h.-20h.					
Cardio-Attack Fitness		Grisolles Gymnase du Collège - Marie 19h.-20h.	St-Sauveur Sandrine 19h.-20h.			
Baby GYM 3 - 6 ans		Grisolles Gymnase du collège - Nicolas 3-5 ans 17h15-18h. 4-6 ans 18h-18h45				
ZUMBA			Grisolles Salle école primaire - Ella 20h05 - 21h05		St-Sauveur Leslie 19h45-20h45	
PILATES	Bessens Body-zen salle des fêtes - Marie 20h15-21h15	Grisolles Gymnase du Collège - Marie 20h.-21h.	St-Sauveur Sandrine 20h.-21h.	Monbéqui Salle des fêtes - Marie 18h45-19h45 St-Sauveur Sandrine 19h.-20h.		
BODY-ZEN Mélange de Tai-chi - Pilates - Yoga Qi Gong - Yoga - Gym douce	Bessens salle des fêtes - Marie 20h15-21h15			St-Sauveur Dojo - Marie 20h10-21h10		
YOGA adultes	St-Sauveur Ambre 18h15-19h15		Dieupentale salle des fêtes - Silvia 18h15-19h15		Sophrologie Grisolles Gymnase - Elodie 19h.-20h.	
Sophrologie					Grisolles Gymnase - Elodie 19h.-20h.	
TAÏ-CHI			Grisolles Salle des fêtes - Silvia 19h45 - 21h.			