

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 19h. - 20h.	St-Sauveur Laurence 20h30 - 21h30	St-Sauveur Sandrine 19h. - 20h.	
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 18h30 - 19h30			
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 20h. - 21h.	St-Sauveur Laurence 19h30 - 20h30		
PILATES	Bessens Body-zen salle des fêtes - Marie 20h15 - 21h15	Grisolles Gymnase du Collège - Marie 20h.-21h.	St-Sauveur Sandrine 19h30 - 20h30	Monbéqui Salle des fêtes - Marie 18h45 - 19h45 St-Sauveur Laurence 18h30 - 19h30		
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			St-Sauveur Sandrine 20h30 - 21h30		Grisolles Gymnase -Elodie 19h.-20h.	
TAÏ-CHI			Grisolles Salle des fêtes - Silvia 19h45 - 21h.			