

Activités de la Forme

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

1 seule cotisation pour toutes les activités - 06.22.60.81.23. - judo.ours@gmail.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
FITNESS	St-Sauveur Cours Tonique différents Ambre 19h15 - 20h15	St-Sauveur Cours Tonique différents Sandrine 12h15 - 13h15	Grisolles Salle ecole primaire - Ella 19h. - 20h.	St-Sauveur Laurence 20h30 - 21h30	
	Grisolles Au Dojo - cours tjrs différent - Laurence 12h15 - 13h15	St-Sauveur Laurence 18h30-19h30	St-Sauveur Sandrine 19h15 - 20h15		
STEP	St-Sauveur Cours Tonique différents Ambre 20h15 - 21h15				
	Grisolles Salle des fêtes - Marie 19h. - 20h.				
Cardio-Attack Fitness		Grisolles Gymnase du Collège - Marie 19h. - 20h.	St-Sauveur Sandrine 18h15 - 19h15		
Baby GYM 3 - 6 ans			Grisolles BABY-GYM 3-6 ans Dojo 11h.-11h45		
			St-Sauveur BABY-GYM 3-6 ans Dojo 16h15-17h.		
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 - Marie 20h. - 21h.	St-Sauveur Sandrine 20h15 - 21h15	St-Sauveur Laurence 18h30 - 19h30	
				Monbéqui Salle des fêtes - Marie 18h30 - 19h30	
BODY-ZEN Mélange de Tai-chi - Pilates - Yoga Qi Gong - Yoga - Gym douce	Bessens salle des fêtes - Marie 20h15-21h15			Monbéqui salle des fêtes - Marie 19h30-20h30	
YOGA adultes	St-Sauveur Ambre 18h15 - 19h15		Dieupentale salle des fêtes - Silvia 18h15 - 19h15		
Sophrologie					Grisolles Gymnase -Elodie 19h.-20h.
TAÏ-CHI			Grisolles Salle des fêtes - Silvia 19h45 - 21h.		
Stretching		St-Sauveur Laurence 19h30 - 20h30			