

Lundi 18 déc	18.15 19.25	Zumba Pound	Lundi 25 déc	Joyeux Noël Fermé		Lundi 1 janv	Bonne année Fermé	
Mardi 19 déc	18.15 19.25	Zumba Mob & Flex	Mardi 26 déc	Fermé		Mardi 2 janv	Fermé	
Merc 20 déc	18.15 19.25	Pound Sentao Circ.	Merc 27 déc	18.15	Zumba 	Merc 3 janv	18.15 19.30	Zumba Pound
Jeudi 21 déc	18.15 19.25	Zumba Unplugged	Jeudi 28 déc	18.15	Sentao Circle 	Jeudi 4 janv	18.15 19.30	360 FIT Sentao Circ
Vend 22 déc	Fermé		Vend 29 déc	18.15	Pound & Unplugged 	Vend 5 janv	18.15	Pound & Unplugged 
Sam 23 déc	9.00	360 FIT	Sam 30 déc	Fermé		Sam 6 janv	9.00	360 FIT

Dès le 7 janvier 2024

PROGRAMMATION HIVER 2024
Sans miroir. Sans gêne. Sans soucis.


Matinées	Mardi	*non inclus à l'illimité	Vendredi	*non inclus à l'illimité
	09.00	Flex 65+ (mobilité, flexibilité)	10.00	Zumba 65+ (danse simplifiée & cardio)
Midi	12.10	Unplugged ^{by Pound} (Pound, respiration & énergisant)		
Lundi	18.15	Zumba (danse & cardio)	19.30	Pound (drum, muscu & cardio)
Mardi	18.15	Zumba (danse & cardio)	19.30	Mobilité & Flexibilité (étirement dynamique)
Mercredi	18.15	Pound (drum, muscu & cardio)	19.30	Sentao & Circle ^{by Zumba} (Zumba, muscu avec chaise & mobilité)
Jeudi	18.15	Zumba (danse & cardio)	19.30	Unplugged ^{by Pound} (Pound, respiration & médication)
Samedi	8.30	Pilates (renforcement musculaire)	9.30	360 FIT (force, résistance et cardio)