

PROGRAMMATION - ÉTÉ 2024

Jusqu'au 21 juillet 2024



Lundi	18.15	Zumba (danse latino & cardio)	19.30	Pound (muscu & cardio avec baguette Ripstix)
Mardi	18.15	Zumba (danse latino & cardio)	19.30	Mobilité & Flexibilité (mobilité des articulation & étirement dynamique)
Mercredi	18.15	Pound (muscu & cardio avec baguette Ripstix)	19.30	Sentao & Circle (Zumba, muscu avec chaise & flexy Zumba)
Jeudi	18.15	Zumba (danse latino & cardio)	19.30	Unplugged (Pound, gainage, respiration & méditation)

Fermés lundis 24 juin et 1er juillet 2024