

# PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2024

*Sans miroir. Sans gêne. Sans soucis.*



<b>Matinées</b>	Vendredi *non inclus à l'illimité 10.00 Zumba 65+ (danse simplifiée & cardio)	
<b>Lundi</b>	18.15 Zumba (danse & cardio)	19.30 Pound (drum, muscu & cardio)
<b>Mardi</b>	18.15 Zumba (danse & cardio)	19.30 Mobilité & Flexibilité (étirement dynamique)
<b>Mercredi</b>	18.15 Pound (drum, muscu & cardio)	19.30 Sentao & Circle <sup>by Zumba</sup> (Zumba, muscu avec chaise & mobilité)
<b>Jeudi</b>	18.15 Zumba (danse & cardio)	19.30 Unplugged <sup>by Pound</sup> (Pound, respiration & méditation)
<b>Samedi</b>	8.30 Pilates (renforcement musculaire)	9.30 360 FIT (force, résistance et cardio)