

Planning des cours du foyer rural

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h Marche

9h
Yin yoga

M

9h
Circuit dynamique

V

9h
Renfo musculaire
doux

V

9h
Pilates

A

10h30
Renfo musculaire
dynamique

V

10h
Pilates/Strech

A

10h
Gym sénior

V

10h
Circuit doux

A

11h30
Gym sénior

V

N
15h Dessin enfants
16h BD ados

A

17h30
Théâtre enfants

I

19h
Zumba

K

18h15
Gym ball

V

19h15
Pilates débutant

V

20h
Renfo / CAF

D

19h30
Pilates

L

19h
Gym

Me

18h30
Vinyasa Yoga

M

N
21h-23h
Dessin / peinture
adultes

Da

N
20h15
Circuit training

V

20h45
Théâtre adultes

Do

20 h30
Sonmundo
1 fois / mois

Ch

N
20 h30
danse
salsation
3 fois / mois

E

Cours de fitness
(inclus dans la
formule illimitée)

A Alex L Lucas D Déborah E Eka
K Mickael Me Mélanie V Virginie

Autres cours (non
inclus dans la
formule illimitée)

Ch Christophe I Isabelle
Do Doriane M Margaux
Da Daryna A Audrey

N NOUVEAUX COURS 2024 !

Marche

Rendez-vous des marcheurs le jeudi matin et le dimanche
matin à 9h sur la place du village