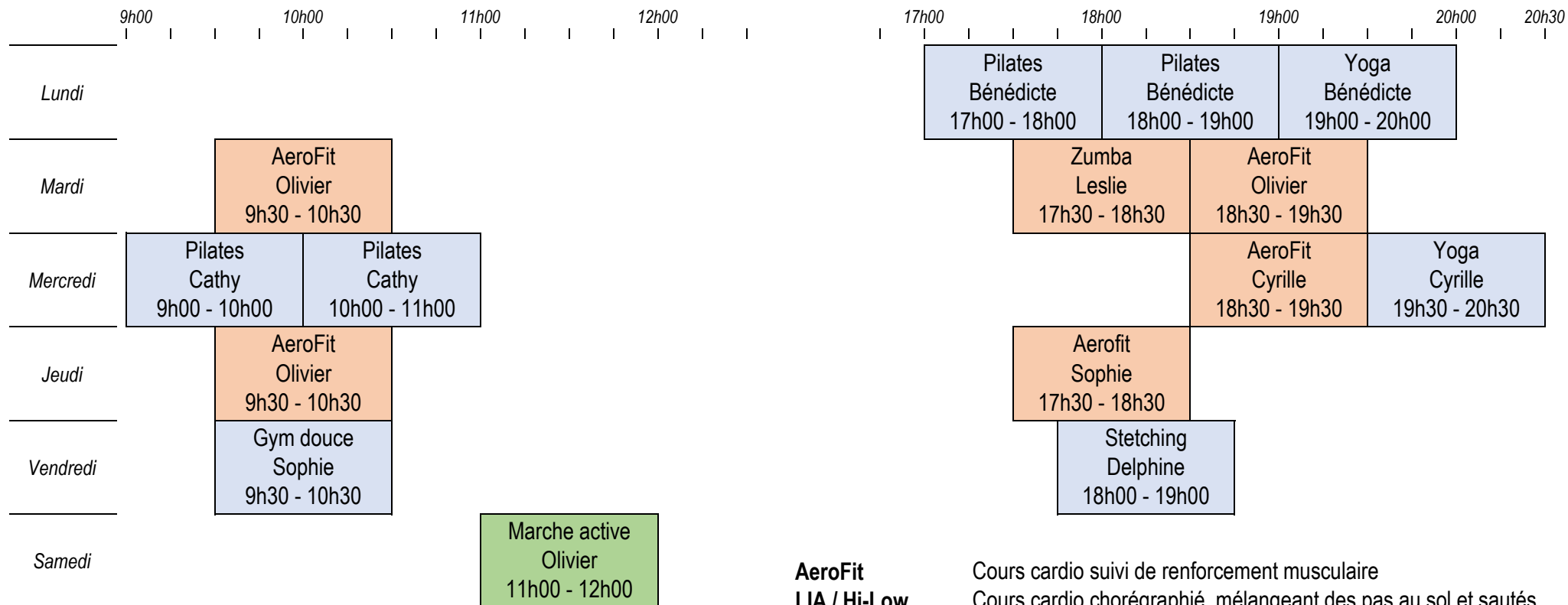



Planning des cours du 9 au 17 Juin 2021



AeroFit
LIA / Hi-Low
Stretching

Cours cardio suivi de renforcement musculaire
Cours cardio chorégraphié, mélangeant des pas au sol et sautés
Cours doux ciblé sur les étirements

Les cours de déroulent dans la grande salle du **Complexe sportif**, chemin de Saint Paul à Manduel

 Activités dynamiques

 Activités douces

 Activités à l'extérieur