

NAT'FORME 2018/2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00		CIRCUIT TRAINING		R.M.	08h45 POSTURE	
10h00	PILATES	10h00/10h45 STRETCHING	10h/10h45 BABY 2/3ans	10h00/10h45 STRETCHING	09h45 WAFF	10h/10h45 BABY 15m/24
11h00	ABDOS FESSIERS	SENIOR	11h/11h45 BABY 3/4ans	SENIOR	10h45 MAMAN/BEBE	11h/11h45 BABY 2/3ans
12h00					SENIOR	
13h00		12h15/13h15 PILATES				
14h00						
15h00			14h30/15h30 EVEIL 5/6 ans		14h30/16h00 COURS OXYGENE	
16h00			15h45/16h45 EVEIL 4/5 ans			
17h00	POSTURE		ÉVEIL DANSE 4/6 ans	GYM BALL	BARRE DE DANSE	
18h00	GYM BALL			WAFF	PILATES	
19h15	AEROBOXE	ZUMBA		19h00/20h00 PILATES		
20h00		20h00/21h00 PILATES				