










Activité de la Forme : Fitness - Zumba - Pilates – Body-Zen - Step - Yoga

Horaires dès le 2 sept. 2019 - 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com - 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FITNESS 	Grisolles 19h.-20h. Cardio	Bessens 19h30-20h25	Saint-Sauveur 20h – 21h.	St-Sauveur 19h30–20h30		Grisolles 9h30 - 10h30
	St-Sauveur 19h.-20h.		Grisolles <i>Salle des fêtes</i> 20h45 – 21h45			Saint Sauveur STEP 11h. – 12h.
ZUMBA	Saint-Sauveur Zumba Rumba 20h – 21h.		Grisolles Enfants 7-11 ans 14h.- 15h. Grisolles <i>Salle des fêtes</i> 19h45 - 20h45			
Pilates	 	Grisolles 20h45 - 21h45	Saint-Sauveur 19h – 20h.		19h. – 20h.	
Body-Zen Mélange de Pilates Yoga – Tai-chi	Bessens 20h30 - 21h30			Grisolles 20h30-21h30		
Yoga Adultes et Enfants 				Grisolles 18h.-19h. 7-14 ans 19h15-20h15 Adultes	