

Choisissez votre séance par créneaux

9h00 – 9h30	ACCUEIL	
9Hh45-10h30	Activité	Intervenant
☺	Remise en forme pour Tous	SURPRISE
10h45 – 11h45	Activité	Intervenant
☺	Free Fit	Anthony Chauviré
☺	Détente avec Balle à picot	Elodie Rabin
12h00 – 13h15	DEJEUNER	
13h30 – 14h30	Activité	Intervenant
☺	Marche Nordique (initiation)	Anthony Chauviré
☺	Gym Douce	Elodie Rabin
☺	Renforcement Musculaire	Amélie Grégoire
☺	Qi Gong (initiation)	Véronique Burel
14h45 – 15h45	Activité	Intervenant
☺	Marche Nordique (approfondie)	Anthony Chauviré
☺	Pound (public averti)	Amélie Grégoire
☺	Seniors et mouvements	Elodie Rabin
☺	Pilates (initiation)	Véronique Burel
16h00 – 16h45	Activité	Intervenant
☺	Stretching	Elodie Rabin
☺	Yoga (initiation)	Véronique Burel
17h00 – 17h30	RASSEMBLEMENT / BILAN DU STAGE / CLOTURE DU STAGE	

NB : POUR LE RESPECT DE CHACUN, MERCI DE NE PAS MODIFIER VOS CHOIX

Pensez à faire une copie de votre planning et emportez-le pour le stage