

Bouvent

loisirs

10 h > 11 h

Rendez-vous sur l'esplanade Louis-Robin

5 minutes avant la séance

Annulation en cas de mauvais temps

Renseignements : 04 74 42 46 10

Animations gratuites

| | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Samedi 11 juin | Renfo dynamique (gym cardio) |
| Dimanche 12 juin | Yoga (gym douce) |
| Samedi 18 juin | Baila (gym cardio) |
| Dimanche 19 juin | Yoga (gym douce) |
| Samedi 25 juin | Pas d'animations |
| Dimanche 26 juin | Pas d'animations |
| Samedi 2 juillet | Zumba (gym cardio) |
| Dimanche 3 juillet | Yoga Hatha (gym douce) |
| Samedi 9 juillet | Combat (gym cardio) |
| Dimanche 10 juillet | Yoga (gym douce) |
| Samedi 16 juillet | Pas d'animations |
| Dimanche 17 juillet | Yoga Hatha (gym douce) |
| Samedi 23 juillet | Cross fit (gym cardio) |
| Dimanche 24 juillet | Yoga (gym douce) |
| Samedi 30 juillet | Yoga Hatha (gym douce) |
| Dimanche 31 juillet | Qi gong (gym douce) |
| Samedi 6 août | Qi gong (gym douce) |
| Dimanche 7 août | Yoga Hatha (gym douce) |
| Samedi 13 août | Pas d'animations |
| Dimanche 14 août | Pas d'animations |
| Samedi 20 août | Qi gong (gym douce) |
| Dimanche 21 août | Yoga (gym douce) |
| Samedi 27 août | Renfo dynamique (gym cardio) |
| Dimanche 28 août | Qi gong (gym douce) |

Apporter son tapis ou sa serviette + une bouteille d'eau.

Pour la pratique des activités : tenue de sport (pantalon ample ou leggings), baskets, veste.

