

Bouvent

loisirs

10 h > 11 h

Rendez-vous sur l'allée Centrale
5 minutes avant la séance

Renseignements : 04 74 42 46 10

Animations gratuites

Samedi 5 juin	Cross fit (gym cardio)
Dimanche 6 juin	Qi gong (gym douce)
Samedi 12 juin	Zumba (gym cardio)
Dimanche 13 juin	Hatha yoga (gym douce)
Samedi 19 juin	Zumba (gym cardio)
Dimanche 20 juin	Hatha yoga (gym douce)
Samedi 26 juin	Zumba (gym cardio)
Dimanche 27 juin	Hatha yoga (gym douce)
Samedi 3 juillet	Zumba (gym cardio)
Dimanche 4 juillet	Qi gong (gym douce)
Samedi 10 juillet	Cardio (gym cardio)
Dimanche 11 juillet	Gym douce
Samedi 17 juillet	Zumba (gym cardio)
Dimanche 18 juillet	Gym douce
Samedi 24 juillet	Cardio (gym cardio)
Dimanche 25 juillet	Yoga (gym douce)
Samedi 31 juillet	Cardio (gym cardio)
Dimanche 1 ^{er} août	Yoga (gym douce)
Samedi 7 août	Zumba (gym cardio)
Dimanche 8 août	Yoga (gym douce)
Samedi 14 août	Cardio (gym cardio)
Dimanche 15 août	Qi gong (gym douce)
Samedi 21 août	Zumba (gym cardio)
Dimanche 22 août	Yoga (gym douce)

Apporter son tapis ou sa serviette, du gel hydroalcoolique et un masque.

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



www.bourgenbresse.fr