



## PLANNING AUTOMNE 2019

|   | <b>Aussois</b>   | <b>Modane</b>  | <b>Lanslebourg</b>   | <b>Lanslevillard</b>  | <b>Bessans</b>  |
|---|--|--|--|---|---|
| <b>Pilates</b>  | <b>LUNDI</b><br>19h30-20h30<br>Salle des fêtes<br>(inscription Carole) | <b>VENDREDI</b><br>19h-20h<br>Salle Multisport<br>(inscription Carole) |  | <b>LUNDI</b><br>9h-10h<br>Tour ronde (office<br>de tourisme)<br>(inscription Carole)          | <b>MERCREDI</b><br>14h30-15h30<br>Carreley<br>(inscription Emeline) |
| <b>Fitball</b>  |  |  | <b>LUNDI</b><br>18h30-19h30<br>Gymnase                         |   |   |
| <b>BodyZen</b>  |  |  | <b>LUNDI</b><br>19h30-20h30<br>Gymnase                         |   |   |
|                     |  |  | <b>MARDI</b><br>19h30-20h30<br>Gymnase                         |   |   |
|                     |  |  | <b>JEUDI</b><br>20h-21h<br>Gymnase                             |   |   |
| <b>Total Fitness</b>  |  | <b>VENDREDI</b><br>20h-21h<br>Salle multisport                         |  |   |   |
| <b>STEP/LIA</b>   | <b>LUNDI</b><br>18h30-19h30<br>Salle des fêtes                         |  |  |   |   |
| <b>CAF</b>  |  |  | <b>MERCREDI</b><br>9h-10h<br>Gymnase                           |   |   |
| <b>Pilates<br/>intermédiaire</b>  |  |  | <b>MARDI</b><br>18h30-19h30<br>Gymnase<br>(inscription Carole) | <b>JEUDI</b><br>18h30-19h30<br>Tour ronde (office<br>de tourisme)<br>(inscription<br>Emeline) |   |
| <br><b>débutant</b> |  |  | <b>JEUDI</b><br>19h-20h<br>Gymnase                             |   |   |

**Contacts :** Carole : 06 66 10 83 38  
 Estelle : 06 14 59 15 76  
 Karen : 06 16 29 31 44  
 Laurence : 06 60 12 94 88

[vitaforme73@hotmail.fr](mailto:vitaforme73@hotmail.fr)

<http://www.vitaforme73.jimdo.com/>

**Contact pour Pilates :** Emeline : 06 32 50 05 06  
 Carole : 06 66 10 83 38