PLANNING DES ACTIVITÉS FITNESS HIVER 23-24

Du 23 décembre 2023 au 07 avril 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15	10h30-11h15
STRETCHING	BODY SCULPT	GYM DOUCE	CIRCUIT TRAINING	BODY ZEN
11h30-12h15	11h30-12h15	11h30-12h15	11h30-12h15	11h30-12h15
PILATES	YOGA	CAF	STRETCHING	CARDIO +
17h45-18h30	17h45-18h30			17h45-18h30
100% ABDOS	CARDIO STEP	18h00-19h30	18h00-19h30	CAF
18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	TOURNOI BADMINTON	TOURNOI FUTSAL	18h45 - 19h30
BODY ZEN	PILATES			STRETCHING

LE SIGNAL
CENTRE AQUASPORTIF DES SAISIES
les saisies

RENSEIGNEMENTS A L'ACCUEIL

Accès autorisé à partir de 16 ans
(autorisation parentale requise).

A partir de 15€

Nombre de places limité.

Réservations sur:

reservation.signal-lessaisies.com

ou au 04.79.31.43.48