

EN MOUV'NYON

ABO MULTISPORT

AQUAGYM PILATES CROSS TRAINING
DANSE LATINE ZUMBA BODY TONING YOGA
NORDIC WALKING SUNDAY TRAINING



PROGRAMME



PILATES

Salle de rythmique du Cossy

- Lundi
- 7h - 7h45



AQUAGYM

Piscine du Cossy

- Mardi
- 12h15 - 13h



CROSS-TRAINING

Centre sportif du Cossy

- Mardi
- 19h - 20h



NORDIC WALKING

RDV devant la piscine du Cossy

- Mercredi
- 17h45 - 18h45



DANSE LATINE

Salle de gym du Centre-Ville

- Mercredi
- 19h - 20h



YOGA

Salle de gym du Cossy

- Jeudi
- 7h - 7h45



BODY TONING

Salle de gym du Rocher

- Jeudi
- 12h15 - 13h15



ZUMBA

Salle de gym du Centre-Ville

- Vendredi
- 12h15 - 13h15



SUNDAY TRAINING

Salle de gym de Marens

- Dimanche
- 10h - 11h

seulement 3 cours
sur la période



BAINS EN EAU FROIDE ET RESPIRATION

Plage des 3 Jetées

- 23 janvier, 20 février et 20 mars 2023
- 12h15 - 13h