

PLANNING DES COURS SAISON 2021-2022

CRENEAUX HORAIRE	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H à 10H	<u>PILATES tous niveaux avec gros ballon</u>	PILATES tous niveaux		PILATES tous niveaux
10H à 11H	PILATES tous niveaux	PILATES tous niveaux avec gros ballon		PILATES tous niveaux
16H à 17H			PILATES tous niveaux	
18H15 à 19H15	<u>FITNESS</u>			
18H30 à 19H30			<u>PILATES tous niveaux</u>	
19H15 à 20H15	<u>PILATES tous niveaux</u>			
20H15 à 21H15	<u>PILATES tous niveaux</u>			

Les activités "soulignées" se déroulent dans le gymnase Jean-Marie Paratte à l'école primaire du planty à Buxerolles

Les activités "non soulignées" se déroulent dans la salle de danse au sous-sol de la mairie de Buxerolles

COURS ANIME PAR SEVERINE

COURS ANIME PAR CATHERINE

Les créneaux de pilâtes du lundi 9h et du mercredi 10h se dérouleront en alternance avec un gros ballon "swissball".

Les participants à ces séances devront être en possession de leur propre matériel, le ballon n'étant pas fourni par l'association.