

PLANNING DES COURS SAISON 2023-2024

CRENEAUX HORAIRES	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H à 10H		PILATES tous niveaux/COMPLET		
9H30 à 10H30				PILATES tous niveaux/COMPLET
10H à 11H	PILATES tous niveaux/COMPLET	PILATES tous niveaux avec gros ballon/COMPLET		
10H30 à 11H30				PILATES tous niveaux/COMPLET
16H à 17H			PILATES tous niveaux/COMPLET	
18H30 à 19H30	<u>PILATES tous niveaux/COMPLET</u>			
19H à 20H			<u>RENFO MUSCULAIRE/CARDIO</u>	
19H30 à 20H30	<u>PILATES tous niveaux/COMPLET</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 YOAN BOUTIN

Le créneau de pilâtes du lundi de 19h30 à 20h30 se déroulera en alternance avec un gros ballon "swissball". Un planning sera communiqué par Séverine au cours de la saison. Les participants à ces séances devront être en possession de leur propre matériel, le ballon n'étant pas fourni par l'association.