

PLANNING DES COURS SAISON 2022-2023

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

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.