



www.capam.fr



CAPAM
Mouvaux
03 20 70 32 82
www.capam.fr

Cours durant les vacances d'avril 2018

Comme convenu en AG de février nous proposons moins de cours
et donc seulement la première semaine.

Lundi 23 avril	10h30 11h30 atelier découverte qi gong (en vue éventuelle ouverture 2ème cours) 19h30 20h30 renforcement musculaire
Mardi 24 avril	10h45 11h45 Pilates
Mercredi 25 avril	19h30 21h gym tendance
Jeudi 26 avril	9h30 10h30 gym dynamique 18h30 19h30 stretching
Vendredi 27 avril	14h15 15h45 marche nordique 18h00 19h00 renforcement musculaire

Vendredi 16h30 18h00 volley à voir selon demande

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous