



www.capam.fr



Cours durant les vacances de Février 2018

Lundi 26 février	9h15 10h15 gym dynamique 19h30 20h30 renforcement musculaire
Mardi 27 février	10h45 11h45 Pilates
Mercredi 28 février	19h30 21h gym tendance
Jeudi 1^{er} mars	9h15 10h15 gym active senior 9h30 10h30 gym dynamique 18h00 19h00 stretching 19h10 20h10 stretching
Vendredi 2 mars	14h15 15h45 marche nordique 18h00 19h00 renforcement musculaire
Lundi 5 mars	9h15 10h15 gym dynamique 19h30 20h30 renforcement musculaire
Jeudi 8 mars	18h00 19h00 stretching 19h10 20h10 stretching
Vendredi 9 mars	18h00 19h00 renforcement musculaire
	Vendredi 16h30 18h00 volley à voir selon demande

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous