



www.capam.fr



Cours durant les vacances de Février 2019

Lundi 11 février

9h15 10h15 gym dynamique
10h30 11h30 Qi gong
14h15 15h45 marche nordique
19h30 20h30 renforcement musculaire

Mardi 12 février

9h30 10h30 Pilates
10h45 11h45 Pilates

Mercredi 13 février

19h30 21h gym tendance

Jeudi 14 février

9h15 10h15 gym active senior
9h20 10h20 gym dynamique
10h30 11h30 Qi gong
18h00 19h00 stretching
19h10 20h10 stretching

Vendredi 15 février

14h15 15h45 marche nordique
18h00 19h00 renforcement musculaire

Pas de cours la semaine du 17 au 24 février

Reprise lundi 25 février

Vendredi 16h30 18h00 volley à voir selon demande les deux semaines

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous