

PLANNING des ACTIVITES à PARENTHÈSE – Sept2024

LUNDI

BODY SCULPT
9H00 - 10H00

STRETCHING
10H05 - 10H50

GYM BALL
17H00 - 17H45

PILATES ATTITUDE
18H00 - 19H00

CROSS TRAINING
19H05 - 19H50

MARDI

BODY EQUILIBRE
9H00 - 10H00

YIN YOGA
1^{er} et 3^{ème} mardi du mois
10H30 - 11H30

CAF
17H30 - 18H15

BIKE
18H25 - 19H10

PILATES ATTITUDE
19H30 - 20H30

MERCREDI

ATELIER RESPIRE
1x/mois
17H30 - 18H30

PILATES ATTITUDE
18H45 - 19H45

JEUDI

BIKE
12H15 - 13H00

MARCHE SANTE'
14H00 - 15H00

PILATES ATTITUDE
16H00 - 17H00

BODY EQUILIBRE
17H45 - 18H40

STEP
18H45 - 19H30

ZUMDANCE
19H35 - 20H20

VENDREDI

BIKE
9H15 - 10H00

RENFO/STRETCH
10H10 - 10H55

SANTE MOUV'
11H15 - 12H15

SAMEDI

BODY BARRE
9H15
10H15

BODY EQUILIBRE
10H20
11H20

BODY BARRE
9H15
10H15

STRETCHING
10H20
11H05



PARENTHÈSE

SPORT & WELLNESS CONCEPT

VOS COACHS :

Alexis, Janine, Mélissande, Nico

Arnaud, Mathieu

Claire

Séverine