

PLANNING DES COURS A.S.C.A.M.A.P.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		9H45 – 10H30 BABY GYM A partir de 3 ans		
		10H45 – 11H45 GYM ENFANT A partir de 5 ans		
		14H00 – 15H00 GYM ENFANT A partir de 7 ans		
		15H00 - 16H00 GYM ENFANT A partir de 8 ans		
		16H00 - 17H00 INITIATION AEROBIC		
				
18H30 – 19H30 FITNESS - AEROBIC - BODY - STRETCHING	18H00 – 19H00 YOGA YIN		18H30 – 19H30 PILATES	
	19H00 - 20H00 YOGA VINYASA			19H15 – 20H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CARDIO - TABATA
				