

HORAIRES DE COURS ATELIER DE MANOU

Lundi.....9h30-10h30.....GYM DOUCE

Mardi.....9h30-10h30.....GYM SENIORS
.....18h30-20h.....GYM TONIQUE+STRETCHING*

Mercredi.....11h-12h.....PILATES
.....18h-19h.....PILATES
.....19h-20h.....STRETCHING

Vendredi.....10h-11h (+1/2 h).....PILATES(+STRETCHING)*
.....18h-19h (+1/2 h).....PILATES(+STRETCHING)*

***Vous avez la possibilité de bénéficier d'une demi heure supplémentaire si vous souhaitez vous étirer et finir votre séance par une profonde relaxation.**



LIEU DES ACTIVITES : Dans la mairie de St Léger du Bourg Denis

SALLE : Aimé Césaire

ACCES : derrière la mairie porte de droite

**parking de stationnement : devant/côté (bureau de poste) ou
derrière la mairie et les écoles**

REPRISE DES COURS : lundi 6 septembre

DATES D'INSCRIPTION :

- salle Aimé Césaire.....mardi 31 août : 9h30-12h et 17h-19h30
.....mercredi 1^{er} septembre : 9h30-12h et 17h-19h30

- atelier de Manou*.....samedi 4 septembre : 9h30-12h00

- sur rendez-vous par sms au 06 20 61 35 78

*** Atelier de Manou 6 rue sainte marguerite 76160 Saint Léger du Bourg Denis**