

Nom - prénom :		
adresse :		
Tél. :	G.S.M. :	
adresse e-mail :		

Récapitulatif des cours choisis (à compléter)			
COURS	HORAIRE		CHOIX
Abdos-fessiers-périnée (MF)	mardi	11h00 à 12h15	
	jeudi	10h45 à 12h00	
Accord'âge musculaire (MF)	jeudi	15h00 à 16h15	
Aquagym (AP)	lundi	12h10 à 13h00	
	lundi	15h30 à 16h20	
	mercredi	12h00 à 12h50	
Badminton (AP)	mardi	13h30 à 15h15	
Biogym (BM)	lundi	14h05 à 15h30	
Danses (MBG)	lundi	9h35 à 11h05	
	mardi	13h30 à 14h45	
	mercredi	10h00 à 11h15	
Gymnastique d'entretien (AP)	lundi	13h45 à 14h45	
Indiaca (AP)	mercredi	09h35 à 11h05	
Mise en forme (AP)	mardi	16h00 à 17h00	
Mise en forme (MBG)	mardi	15h25 à 16h40	
	mercredi	14h30 à 15h45	
Natation (MBG)	lundi	12h00 à 12h40	
	mercredi	12h10 à 12h50	
Promenades pédestres	lundi (PhM)	un seul cours	
Randonnées pédestres	mardi (PhM)		
	jeudi (BM)		
Relaxation et yoga de l'énergie (BM)	mercredi	15h10 à 17h00	
Ryth'mix (MF)	jeudi	13h30 à 14h30	
Santé du dos (MF)	mardi	9h00 à 10h15	
	mercredi	10h15 à 11h30	
Stretching (MF)	jeudi	09h15 à 10h15	
Strech-Yoga et aplomb (BM)	mardi	14h00 à 15h45	
Stretching rythmique (BM)	lundi	16h00 à 17h30	
Tennis (PhM)	vendredi	à convenir	
Tennis de table (PhM)	lundi	09h45 à 11h45	
	vendredi	14h00 à 17h00	
Volley-ball (PhM)	jeudi	9h30 à 11h10	