

Programme abo découverte – Cours de loisirs et de langues

Genève

Lundi		19:05 -19:55	Velouté de champignons*	18:45 -20:00	Chinois B2 (mini-groupe)
07:00 -07:50	Pilates	19:30 -20:20	TRX	20:00 -21:15	Japonais A1
09:30 -10:20	Pilates	20:00 -21:15	Japonais A1		
09:30 -10:20	Tai Chi Chuan	20:00 -21:15	Japonais A1	Vendredi	
10:00 -10:50	Couture (24.11.)	20:10 -21:00	Saveurs végétariennes (11.11)	09:00 -09:50	Pilates
10:30 -11:20	Pilates			09:30 -10:20	Gym du dos
12:00 -12:50	Pakora d'aubergines (24.11.)	Mercredi		10:00 -10:50	Pilates
12:15 -13:30	Italien débutant-es A1 (1/3)	09:30 -10:20	Pilates	10:00 -10:50	Création artisanale (14.11.)
12:30 -13:20	Cuisses Abdos Fessiers	11:30 -12:20	Pilates à la barre	10:00 -10:50	Pilates meets TRX
12:30 -13:20	Hatha Yoga	12:00 -12:30	Stretching relaxation	10:30 -11:20	Gym du dos
12:30 -13:20	Méditation sonore	12:00 -12:30	Abdominaux dos	12:00 -12:30	Abdominaux et dos
12:30 -13:20	Zumba	12:30 -13:20	Pilates	12:00 -13:15	Allemand A2 (1/3) mini-groupe
14:30 -15:20	Galette de PDT & épinards*	12:30 -13:20	Zumba	12:30 -13:20	Pilates
16:00 -16:50	Couture (10.11.)	12:30 -13:20	BodyART®	12:30 -13:20	Cardio Toning
17:00 -17:50	Tika au Paneer (24.11.)	12:30 -13:20	Yoga Fascias	12:30 -13:20	Pump Workout
17:00 -17:50	Aquarelle (03.11.)	14:00 -14:50	Couture (26.11.)	12:30 -13:20	Méditation
17:00 -17:50	Photo (03.11. et 17.11.)	15:00 -15:50	Macramé (05.11.)	13:30 -14:30	Zumba
17:00 -17:50	Dessin et croquis (17.11.)	17:00 -17:50	Dessin peinture (12.11, 26.11)	17:30 -18:20	Macramé (14.11.)
17:30 -18:20	Pilates	17:30 -18:20	Pilates	18:00 -18:50	Chant
18:00 -19:50	Français B1 (1/3) – Semi-int.	17:30 -18:20	Pilates	18:30 -19:20	Country Line
18:20 -20:10	Espagnol A1 (3/3)	17:50 -19:50	Espagnol A1 (2/3)	19:00 -19:50	Danse orientale
18:30 -19:20	Macramé (17.11. et 24.11.)	18:00 -18:50	Violoncelle (12.11. et 26.11.)		
18:30 -19:20	Pilates	18:00 -19:50	Italien débutant-es A1 (1/3)	Samedi	
18:30 -19:20	Cardio Kickboxing	18:00 -19:50	Français C1 (1/3)	09:00 -11:50	Allemand A1 (3/3)
18:30 -19:45	Coréen A2	18:00 -19:50	Français B1 (1/3) – Semi-int	09:00 -11:50	Français B1 (1/3)
18:30 -19:45	Anglais B1 (1/2)	18:30 -19:20	Pilates	09:00 -11:50	Anglais débutant-es A1 (1/2)
19:30 -20:20	Cuisses Abdos Fessiers	18:30 -19:20	Body Sculpt	10:00 -10:50	Tricot (08.11. et 22.11.)
		18:30 -19:45	Japonais débutant-es	10:00 -10:50	Création artisanale (01.11.)
		19:30 -20:00	Stretching relaxation	10:00 -11:50	Yin Yoga
				10:00 -11:50	Gym du dos
Mardi		Jeudi		11:00 -11:50	Salade mexicaine (22.11.)
09:00 -09:50	Pilates	07:00 -07:50	Hatha Yoga	11:10 -12:00	Douceurs végétaliennes (01.11.)
09:30 -10:20	Pilates	08:30 -09:20	Pilates	11:15 -12:05	Pilates
09:30 -10:20	Gym Douce	09:30 -10:20	Pilates	11:15 -12:05	Pilates meets TRX
11:30 -12:20	Stretching Relaxation	09:30 -10:20	Hatha Yoga	12:15 -13:05	Gym douce
12:15 -13:30	Chinois débutant-es	11:30 -12:20	Zumba	12:45 -13:35	Boissons mexicaines (22.11.)
12:15 -13:30	Grec A2	12:30 -13:20	Qi Gong	14:00 -14:50	Création artisanale (22.11.)
12:15 -13:45	Coréen A1	12:30 -13:20	Hatha Yoga	14:00 -14:50	Céramique (15.11. et 29.11.)
12:30 -13:20	Pilates	12:30 -13:20	Zumba	14:00 -14:50	Dessin Peinture (29.11.)
12:30 -13:20	Cuisses Abdos Fessiers	12:30 -13:20	Fitball	15:00 -15:50	Aquarelle (29.11.)
12:30 -13:20	Hatha Yoga	12:30 -13:45	Anglais B1+ (3/3)	15:00 -15:50	Céramique (15.11. et 29.11.)
13:45 -15:00	Grec B1/B2	12:30 -13:45	Russe A2		
17:00 -17:50	Couture (04.11.)	12:30 -13:45	Allemand B1 – Conversation		
17:00 -17:50	Photographie (11.11 et 25.11.)	14:30 -15:20	Pilates		
17:30 -18:20	Fitball	18:00 -19:50	Anglais débutant-es A1 (1/2) – Semi-int.		
18:00 -18:50	Les légumes oubliés (11.11.)	18:30 -19:20	Pilates		
18:00 -19:50	Anglais débutant-es A1 (1/2) – Semi-int.	18:30 -19:20	Pump Workout		
18:30 -19:45	Japonais A2	18:30 -20:20	Japonais C1		
18:30 -19:45	Japonais A2 - Comodal				
18:30 -19:20	Pilates				

📺 = Le cours se déroule en ligne

Le programme affiché sert d'exemple pour une semaine ; il est susceptible d'être modifié.