

Programme abo découverte – Cours de loisirs et de langues

Martigny

Lundi	
09:00-09:50	Gym douce
09:00-09:50	Crochet
10:00-10:50	Crochet
10:00-10:50	Art Floral
10:00-10:50	Gym dos
14:00-14:50	Crochet
16:00-16:50	Couture
17:00-17:50	Art floral
18:00-18:50	Couture
18:00-18:50	Pilates
18:10-19:00	Zumba
19:30-20:20	TRX Suspension Training

Mardi	
09:00-09:50	Pilates
10:00-10:50	Gym fit Trampoline
12:00-12:50	Hatha Yoga
12:00-12:50	Body-Sculpt
18:00-18:50	Pilates
18:30-19:20	Zumba
19:00-19:50	CAF
19:00-19:50	Pilates

Mercredi	
08:30-09:20	Cardio Toning
09:00-09:50	Tai-Chi-Chuan
09:30-10:20	CAF
10:30-11:20	Gym du Dos
11:00-11:50	Handlettering
16:00-16:50	Peindre-Dessin
18:00-18:50	TRX Quentin
18:00-19:50	Allemand A1 (3/3)
19:00-19:50	Cardio Kick Boxing
19:00-19:50	CAF
20:00-21:50	Français B2 (3/3)

Jeudi	
09:00-09:50	Pilates
10:00-10:50	Gym Fit
17:00-17:50	Pilates TRX
17:10-18:00	Qi Gong
18:00-18:50	Pilates

Samedi	
09:00-09:50	Aquarelle
10:00-10:50	Photo – découverte

O = Le cours se déroule en ligne

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