

Planning **ASL** - Saison : **2024-2025**

lundi

9h – 9h55 Étirements <i>Grande salle</i>
10h05 – 11h Étirements <i>Grande salle</i>
11h10 – 12h10 Renforcement musculaire <i>Grande salle</i>

mardi

9h – 9h55 Gymnastique <i>Grande salle</i>
10h05 – 11h Gymnastique <i>Grande salle</i>
11h10 – 12h10 Country <i>Niveau 1</i> <i>Petite salle</i>

mercredi

9h20 – 12h30 Vélo (été) <i>Parking Super U</i>
--

jeudi

9h – 9h55 Gymnastique <i>Grande salle</i>
10h05 – 11h Gymnastique <i>Grande salle</i>
11h10 – 12h10 Country <i>Niveau 2</i> <i>Petite salle</i>

vendredi

9h20 – 12h30 Marche <i>Parking Salle des fêtes</i>
--

Conversation Anglaise 15h50-17h20 <i>Pre Intermediare</i> 17h30-19h <i>Intermediare</i> <i>Local ASL</i>
--

lundi

Conversation Anglaise 15h50-17h20 <i>Pre Intermediare</i> 17h30-19h <i>Advanced</i> <i>Local ASL</i>
--

mardi

14h – 17h Marche <i>(1 fois par mois)</i> <i>Parking Salle des fêtes</i>
17h – 18h Yoga <i>Petite salle</i>
18h10 – 19h10 Yoga <i>Petite salle</i>

13h30 – 17h Vélo (hiver) <i>Parking Super U</i>

mercredi

jeudi

9h30 – 12h Vélo soft (été) 14h – 16h Vélo soft(hiver) <i>Parking Super U</i>

vendredi