



## PLANNING 2023-2024



LUNDI	MERCREDI	JEUDI
<b>SALLE GASTON LARRIEU</b>	<b>SALLE GASTON LARRIEU</b>	<b>SALLE GASTON LARRIEU</b>
9H-10H <b>YOGA MEDITATION</b>	9H-9H45 <b>RENFO POSTURAL</b>	9H-10H <b>REMISE EN FORME*</b>
10H-10H45 <b>PILO PILATES</b>	9H45-10H30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	10H-11H <b>RENFO-YOGA</b>
<b>SALLE EMILE CROS</b>	<b>SALLE GASTON LARRIEU</b>	<b>SALLE GASTON LARRIEU</b>
18H-18H45 <b>CIRCUIT TRAINING</b>		18H-18H45 <b>CARDIO HIIT/BOXING</b>
18H45-19H30 <b>LIA</b>	18H15-19H <b>STEP</b>	18H45-19H30 <b>RENFO GLOBAL</b>
19H30-20H15 <b>PILATES</b>	19H-20H <b>LIA</b>	19H30-20H15 <b>STEP DEBUTANT</b>
20H15/21H <b>FUN DANCE</b>	20H15-21H <b>PILO PILATES</b>	20H15-21H <b>STRETCHING</b>

### **COURS A DOMINANTE CARDIO**

### **COURS ACCESSIBLES SPORT SANTE**

\*REMISE EN FORME : du renforcement en douceur, du cardio adapté pour garder tonus et vitalité

*Le planning de l'association n'est pas contractuel, le bureau se réserve le droit de le modifier sans préavis.*

✉ [pepseignanx@gmail.com](mailto:pepseignanx@gmail.com) - [www.pepseignanx.fr](http://www.pepseignanx.fr) - Page Facebook : PEP'Seignanx