

Micro-cours club

Programme de votre semaine

Lundi 6 juin

9h30-10h15 **Renforcement général** 10h30-11h15 **Etirements**

Mardi 7 juin

15h-15h45 **Souplesse**  16h-16h45 **Abdominaux**

Jeudi 9 juin

15h-15h45 **Equilibre** 16h-16h45 **Etirements**

Vendredi 10 juin

9h30-10h15 **Cuisses** **abdos fessiers**  10h30-11h15 **Respiration/posture**

Les cours sont limités à 4 personnes sur inscription à l’accueil de votre centre