

PLANNING DES ACTIVITES J'MACTIV

LUNDI	MARDI	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
	GYM DOUCE 09h00-10h00		SPORT SANTE 09h00-10h00			
GYM POSTURALE 10h00-11h00	SPORT SANTE 10h30-11h30		PILATES 10h30-11h30	YOGA 09h30-11h00	RENFO -HIIT 10h-11h	IMPRO THEATRALE 10h-11h
					MARCHE NORDIQUE 11h15-12h15	STRETCHING 11h15-12h15
MARCHE NORDIQUE 17h30-19h00 Parc de Lacroix Laval	STRETCHING 16h30-17h30	YOGA 17h00-18h00	MARCHE NORDIQUE 17h45-19h15 Parc de Parilly	GYM DOUCE 16h30-17h30		
	YOGA 18h15-19h15					