

**POUEYFERRE DETENTE
PLANNING SAISON 2021 - 2022**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9H00 – 10H00 GYM D'ENTRETIEN	9H00 – 11H00 MARCHE SPORTIVE en auto-organisation		9H30 – 10H30 LATINO GOLD	
10H00 – 10H45 STRETCHING		10H00 – 11H00 YOGA	10H30 – 11H30 PILATES	
10H45 – 11H30 RELAXOLOGIE				
18H30 – 19H15 ZUMBA		18H30 – 19H15 CARDIO FITNESS		14H00 – 16H00 MARCHE SPORTIVE en auto-organisation
19H15 – 20H15 GYM TONIC	19H00– 20H00 YOGA	19H15– 20H15 BODY SCULPT		
20H15 – 21H00 RELAXOLOGIE			19H30 –21H30 COUNTRY	