

Bonjour à tous,

en attente de l'évolution des décisions gouvernementales concernant l'activité sportive, voici le planning ZOOM des activités adultes de Lagrange à compter du 4 Janvier 2021 et jusqu'à nouvel ordre (changements en rouge) :

- Lundi 9H/10H : GYM D'ENTRETIEN avec Karyn
- Lundi 10H/11H : PILATES avec Karyn
- Lundi 12H20/13H20 : YOGA PILATES avec Myriam
- Lundi 18H/19H : RENFORCEMENT MUSCULAIRE avec Cathy
- Lundi 19H/20H : ZUMBA avec Cathy
- Lundi 20H/21H : DANSE MODERN JAZZ ADULTES avec Carine (tous niveaux)
- Mardi 9H/10H : QI GONG avec Dorothée
- Mardi 12H30/13H30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE avec Myriam
- Mardi 14H/15H : ATOUT COEUR avec Fred
- Mardi 18H/19H : YOGA DE L'ENERGIE avec Emmanuelle
- Mardi 19H/20H : PILATES avec Karyn
- Mardi 20H/21H : HATHA FLOW YOGA avec Alanne
- Mercredi 9H/10H : CARDIO MUSCU avec Fred
- Mercredi 10H/11H : STRETCHING avec Laurence
- Mercredi 11H/12H : ABDOS DE GASQUETS avec Laurence
- Mercredi 18H/19H : CARDIO DANCE avec Myriam
- Mercredi 19H/20H : GYM D'ENTRETIEN avec Myriam
- Jeudi 9H/10H : GYM D'ENTRETIEN avec Cathy
- **Jeudi 10H/11H : CARDIO BOXE avec Cathy**
- Jeudi 18H/19H : STRETCHING avec Laurence
- Jeudi 19H/20H : ABDOS DE GASQUETS avec Laurence
- Vendredi 10H/11H : GYM DOUCE avec Christel
- **Vendredi 12H30/13H30 : YOGA PILATES avec Myriam**
- Vendredi 19H/20H : DANSE CLASSIQUE ADULTES avec Vanessa (tous niveaux)