








Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	28	29	30 	31	1 
Midi					
Soir					
Matin	4	5	6	7	8
Midi					
Soir		RENFO DUO		TABATA	MUSIQUE ZEN
Matin	11 	12	13 	14	15
Midi					
Soir		BODY GYM		STADE	DOS ABDOS
Matin	18	19	20	21	22
Midi					
Soir		GYM BÂTON		MARATHON Galliéni Beaujol	GYM DOUCE
Matin	25	26	27	28	29
Midi					
Soir		STEP N'CIRCUIT SCULPT		STADE	ELASTO FESSES 

Bonne journée

Bonjour

Hello
November

Infos du Mois :



FITNESS PLAGÉ

Plage de la FIGHIÈRE
le 16 novembre 2024

à 10h00



MARATHON GALLIÉNI

Jeudi 21 novembre 2024

de 18h à 19h

+ Beaujolais