

Programme activités

13h30-14h: assemblée générale

Grande salle

14h-14h30: zumba

14h30-15h: country

15h-15h30 : circuit
cardiotraining

15h30-16h : pilates

16h-16h30: zumba gold

16h30-17h: swissball

17h-17h30: body at-
tack/combat

17h30-18h: swissball

Salle séquoia

14h-14h30: yoga

14h30-15h: qi gong

15h-15h30 : équilibre et
mémoire sénior

15h30-16h : yoga

16h-16h30: qi gong

16h30-17h: country

17h-17h30: yoga

17h30-18h: qi gong

Salle ginko

Massage zen toutes les
20 minutes