



Vous propose des cours toute la semaine, variés, accessibles à tous et dans la bonne humeur.

PLANNING COURS 2022-2023

LUNDI

- De 14 h à 15 h : (Cours ½ h) Lia ou abdos fessiers / (dernière ½ h) Renfo ou stretch avec Marchello
De 19 h à 20 h : Cardio / renfo. musculaire avec Elodie
De 18 h à 19 h : Cours de Pilâtes débutant avec Stéphanie
De 19 h à 20 h : Cours de Pilâtes confirmé avec Stéphanie



MARDI

- De 10 h à 11 h : Cours de Pilâtes débutant avec Elodie
De 11 h à 12 h : Cours de Pilâtes confirmé avec Elodie
De 18 h à 20 h (Cours ½ h) : lia / renfo. musculaire / (dernière ½ h) step ou stretching avec Marchello



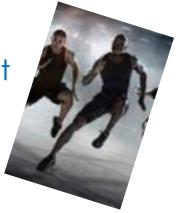
MERCREDI

- De 10 h à 11 h : Cours de Pilate débutant avec Stéphanie
De 11 h à 12 h : Cours de Pilate confirmé avec Stéphanie
De 19 h à 20 h 30 : Danse orientale avec Flora



JEUDI

- De 14 h à 15 h 30 : (1^{er} h) : Renfo ou Body pump / (1/2 h) strech avec Ariane.
De 19 h à 20 h : Zumba avec Justine



VENDREDI

- De 9 h à 10 h : Gym douce avec Justine
De 19H15 à 20h15 : Création d'un nouveau cours 😊 (si suffisamment d'adhérents).



Une seule cotisation 180 € pour toute l'année qui donne accès à tous les cours.

Pour nous contacter, Sylvie Roche : 06 82 10 12 02 (pour la danse orientale) et Monique : 06 01 85 94 61 / M-France : 06 38 80 45 80 / Muriel (à partir de 18h) : 06 20 16 69 32 pour les autres cours.

Vitaform.calvisson@gmail.com

