

PLANNING FITNESS VACANCES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30 - 11h30
DANSE LIA
Valérie L

11h30 - 12h30
CAF
Lisa L

12h30 - 13h30
STRETCHING
Lisa L

18h00 - 19h00
PILATES & YIN YOGA
Lisa D

11h30 - 12h30
HARMONIE BALANCE
Stéphanie F

12h30 - 13h30
HI IT
Stéphanie L

18h00 - 19h00
PUMP
Stéphanie M

19h00 - 20h00
DANSE LIA
Valérie M

11h30 - 12h30
BAILA DANSE
Douglas L

12h30 - 13h30
FULL BODY
Douglas F

18h00 - 19h00
CIRCUIT MINCEUR
Douglas M

19h00 - 20h00
STRONG NATION
Valérie M

11h30 - 12h30
PILATES TOUS NIV
Armelle F

12h30 - 13h30
MIX FIT ZEN
Armelle F

18h00 - 19h00
STRETCHING
Armelle F

19h00 - 20h00
FIT ESCALIER
FIT CHALLENGE NARBONNE T

10h15 - 11h15
CARDIO GYM
Géraldine L

11h15 - 12h15
YOGA
Géraldine L

12h30 - 13h30
DANSE LIA
Valérie L

18h00 - 19h00
YOGA
Géraldine F

10h00 - 11h00
FIT ESCALIER
FIT CHALLENGE NARBONNE T



LES SALLES

- F** Figuiers 1er étage
- L** Lauriers rdc
- M** Montplaisir (château)
- D** Dojo Maison des services
- T** Tribune officielle Parc des Sports

**PARC DES SPORTS ET MONTPLAISIR
DU LUNDI 14 AU SAMEDI 19 AVRIL**

