

PLANNING 2026-2027

Activités bien-être

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 / 10h00	☐ Stretching	☐ Gym douce		☐ Tai-gym	☐ Gym douce
9h30 / 10h30			☐ Sophrologie		
10h00 / 11h00	☐ Stretching	☐ Gym douce		☐ Tai-gym	☐ Gym douce
10h45 / 11H45			☐ Sophrologie		
11H00 / 12H00			☐ Yang-sheng		
14h00 / 15h00			☐ Yang-sheng		☐ Sophrologie
15h00 / 16h00					
14h00 / 15h30		☐ Sport Bien être Santé			
16h30 / 17h30		☐ Danse en ligne (débutant)			
17h30/18h30		☐ Danse en ligne (confirmés)			