

## Répartition hebdomadaire des cours et des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dim
9h	9h - 11h30	9h-10h Gym Active	9h-10h Pilates	9h-10h Gym Santé	8h30-10h Marche Nordique Groupe oxygène	
10h	Atelier mémoire 1 fois par mois		10h-11h Gym douce ++ Adaptée		10h-11h30 Marche Nordique Groupe santé	
11h			11h-12h Gym douce ++ Adaptée			
12h						
14h		14h-17h				
15h	14h30 - 17h	Jeux de Société				
16h	Atelier mémoire 1 fois par mois					
17h				17h15-18h Zumba enfant		
18h	17h45-18h45 Danse Ré-créative			18h15-19h15 Pilates		
19h	19h-20h Bodyzen		19h15-20h15 Circuit Training	19h15-20h Zumba Adulte-Ado		
20h						



## Vous propose pour la saison 2024/2025

des activités physiques de loisirs et de bien-être qui améliorent la condition physique tout en se faisant plaisir !

A partir du 9 septembre 2024

Retrouvez toutes les infos sur le site internet

[www.associationfamilialemontsegursurlauzon.fr](http://www.associationfamilialemontsegursurlauzon.fr)