

Planning des cours - 2025/2026

MLOFITDANCE

Fitness et Sport Santé

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h - 11h Gym Douce / Stretching Cac - Moret		10h - 10h45 POSTURAL BALL Cac - Moret	
		10h45 - 11h30 Renforts / Stretching Cac - Moret	
18h30 - 19h15 POSTURAL BALL S. Marquis de Roys - Moret		18h30 - 19h15 PILATES S. Marquis de Roys - Moret	
19h15 - 20h ZUMBA S. Marquis de Roys - Moret	19h30 - 20h15 PILATES CAC - Moret	19h15 - 20h Pilates 2 / Stretch S. Marquis de Roys - Moret	
20h - 20h45 Renforts / Stretching S. Marquis de Roys - Moret	20h15 - 21h Cuisse Abdos Fessiers CAC - Moret		18h45 - 20h Sophrologie Ecole Chevrier - Veneux

06.78.84.31.12 (sms uniquement) - mlofitdance@gmail.com

INSTRUCTEURS : Kaline, Laurie et Sylvie

www.mlofitdance.com