

# Planning des cours - 2022/2023

## MLOFITDANCE

### Sport Santé et Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	8h45 - 9h30 Gym Douce Cac - Moret		8h45 - 9h30 POSTURAL BALL Cac - Moret	
18h15 - 19h POSTURAL BALL S. Marquis de Roys - Moret			18h15 - 19h Renforts Musculaires S. Marquis de Roys - Moret	
19h - 19h45 ZUMBA S. Marquis de Roys - Moret			19h - 19h45 Baguet'Fit S. Marquis de Roys - Moret	18h - 18h45 Renforts postural C. Culturel - Moret
19h45 - 20h30 Stretching/Relaxation S. Marquis de Roys - Moret			19h45 - 20h30 POSTURAL BALL S. Marquis de Roys - Moret	18h45 - 20h15 Cardio Boxing Cross Training C. Culturel - Moret
20h45 - 21h30 Cardio HIIT - Circuit S. Marquis de Roys - Moret			20h45 - 21h30 ZUMBA S. Marquis de Roys - Moret	

**06.78.84.31.12 (sms uniquement) - mlofitdance@gmail.com**

**Forfait Sport Santé : 170€/an**

**Forfait Multi cours : 240€/an**

**Licence obligatoire FFSPT : 30€ (+ de 18 ans)**

**Possibilité de payer en plusieurs fois**

**INSTRUCTEURS : Kaline et Marion**

**Toutes les infos et descriptifs des cours sur notre site  
mlofitdance.com**