

EN MOUV'NYON

ABO MULTISPORT

AÏKIDO **DANSE URBAINE** **PILATES**
CROSS TRAINING **ZUMBA** **DANSE LATINE**
YOGA **SPORTS DE BALLE** **NATATION**
BADMINTON **URBAN TRAINING** **QI GONG**
CUISSES ABDOS FESSIERS



PROGRAMME



AÏKIDO

Salle de gym du Rocher (Dojo)

- Lundi
- 12h15 - 13h15



PILATES

Salle de rythmique du Cossy

- Mardi
- 7h15 - 8h



DANSE URBAINE

Salle de gym du Couchant

- Mardi
- 12h15 - 13h15



CROSS TRAINING

Centre sportif du Cossy (extérieur)

- Mardi
- 19h - 20h



YOGA

Grande Jetée (extérieur)

- Mercredi
- 10h - 11h



BADMINTON

Salle de gym du Cossy

- Mercredi
- 12h15 - 13h15



URBAN TRAINING

Place du Château (extérieur)

- Mercredi
- 19h - 20h



SPORTS DE BALLE

Grande Jetée (extérieur)

- Jeudi
- 12h15 - 13h15



NATATION (dès le 21 avril)

Piscine du Cossy

- Jeudi
- 12h15 - 13h15



DANSE LATINE

Salle de gym du Centre-Ville

- Jeudi
- 19h - 20h



ZUMBA

Salle de gym du Rocher

- Vendredi
- 12h15 - 13h15



QI GONG

Grande Jetée (extérieur)

- Dimanche
- 10h - 11h



CUISSES ABDOS FESSIERS

Salle de gym de Marens

- Dimanche
- 11h - 12h