

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI**

GYMNASSE
ECOLE JEANNE
D'ARC

**18H-19H
STEP**
**19H-20H
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

**18H-19H
MISE EN FORME
SILHOUETTE**
**19H00-20H
MISE EN FORME
SILHOUETTE**

**9H-10H
GYM DOUCE**
**19H-20H
GYM MIXTE**

**12H30-13H30
MISE EN FORME
SILHOUETTE**
**18H-19H
PILATES**
**19H-20H
PILATES**

GYMNASSE WOLF

**18H-20H
VOLLEY BALL LOISIR**

**18H-20H
VOLLEY BALL LOISIR**

LYCEE A.
SCHWEITZER

**18H30-19H30
GYM MIXTE**

**18H30-19H30
SPECIAL DOS**

**17H15-18H15
CARDIO
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

GYMNASSE
MILHUSINA

**9H-10H
GYM DAMES**
**10H-11H30
YOGA MIXTE**
**17H45-18H45
MISE EN FORME
SILHOUETTE**

**9H-10H
GYM DOUCE**

**9H-10H30
YOGA MIXTE**
**10H30-11H30
SPECIAL DOS**
**18H-19H
MISE EN FORME
SILHOUETTE**

PARKING CENTRE
HIPPIQUE DE
RIEDISHEIM

**14H-16H
BALADE NORDIQUE**

**9H30-11H
MARCHE NORDIQUE**

COVOITURAGE
PARKING CHAMP DE
FOIRE DE MULHOUSE
DORNACH ET SUPER U
RIEDISHEIM

RANDONNEE PEDESTRE
(1er lundi du mois journée
puis 1/2 journée les autres
lundis)

