

DES RACINES ET DES AILES - PROGRAMME DES LE 21 AOÛT 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	08h00 Coaching				
09h00 Fitball 10h15 Fitball			09h00 Circuit training 10h15 Circuit Training	09h00 Bodysculpt 10h15 Bodysculpt	09h00 Coaching 10h00 Coaching 11h00 Coaching
	14h00 Coaching 15h00 Coaching	14h00 Circuit training	14h00 Coaching 15h00 Coaching	14h00 NRJ Walking	
		16h00 Coaching	16h00 Coaching	16h00 Coaching	
17h30 Elastonic	17h00 NRJ Walking		17h00 Coaching		
		18h30 Bodysculpt			

Privé/Mi-privé Gletterens maison (Route de la Ria 27) ou dans la nature (départ: Parc de Volg, Gletterens)

Gletterens maison (Route de la Ria 27)

Osons Pilates, Payerne

Parc de Volg, Gletterens

Départ : Parc Estivale, Estavayer



20.- la séance ou abo à tarif préférentiel

Inscription obligatoire: Sylvie Ansermet (079/787.69.08) - Annulation minimum 24 heures à l'avance www.des-racines-et-des-ailles.ch