

DES RACINES ET DES AILES - PROGRAMME DES LE 1^{er} AOÛT 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	08h00 Coaching				
09h00 Fitball 10h15 Fitball		09h00 Bodysculpt 10h15 Mooviflex	09h00 Circuit training 10h15 Circuit Training		09h00 Coaching 10h00 Coaching 11h00 Coaching
	13h00 Coaching				
14h00 Coaching 15h00 Coaching	14h00 Coaching 15h00 Coaching	14h00 Coaching 15h00 Coaching		14h00 NRJ Walking	
			16h00 Coaching 17h00 Coaching 18h00 Coaching		
17h30 Elastonic	17h00 NRJ Walking	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



25.- la séance ou abo 10X à 200.-

Inscription obligatoire : Sylvie Ansermet (079/787.69.08) - Annulation minimum 12 heures à l'avance www.des-racines-et-des-ailles.ch