



CLUB ATHLETIQUE CARIGNANAIS section

FITNESS PILATES ZUMBA

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour la reprise des différents cours
Salle de l'Odysée à partir du 22/09/2020.

et dès le **8 septembre** ce sera **en extérieur** autour de l'Odysée si la météo est clémente

👍 tapis ballon ou autres personnels indispensables.

FITNESS : MARDI 18H30

PILATES BALLON DYNAMIQUE : MARDI 19H30

PILATES BALLON : MERCREDI 18H30

ZUMBA : MERCREDI 19H30

PILATES AU SOL : JEUDI 18H30

FITNESS objectif gainage : JEUDI 19H30

Nous vous proposerons aussi le samedi matin un cours de stretching sur ZOOM depuis votre canapé !!!!!

Contact : Monique moniqueimeneuraet@orange.fr