

LUNDI	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Bron	Lacroix-Laval	Bossieu « Sentiers des Moines »		Plateau de Chambaran RDV Carrefour des Croisettes	Parilly		
9h30-10h30 Renforcement Musculaire Abdo/Fessiers	10h30-12h MN Tonic	10h30-12h MN Equilibre Forêt de Bonnevaux RDV Bossieu au Bord de L'étang			8h30-9h Renforcement Musculaire/Cardio	Lieux en fonction Météo Rando MN, Inscription et Règlement obligatoire Le Mercredi précédent la sortie	
Réservé/Complet				9h-10h30 MN Tonic	9h-10h30 MN Tonic		
10h30-11h30 GSN				10h30-12h MN Equilibre	10h30-12h MN Doux		
	12h30-13h30 Marche Sportive						
Miribel Jonage RDV Plage Morlet	Lacroix-Laval	Parc de Parilly					
14h30-16h MN Equilibre	13h30-15h00 MN Equilibre					Info sur le site Départ assuré dès 6 pers	
16h-17h30 MN Tonic	15hH-16h30 MN Doux	15h00-16h30 MN Equilibre					
	16h30-18h MN Equilibre	16h30-18h MN Tonic					

Pour plus de renseignements merci de me contacter.

Le Club propose des cours mixtes adultes (à partir de 16 ans), enfants sur les cours Doux (10/15 ans) de **Septembre à Juin** et se réserve le droit de supprimer tout créneau horaire si moins de 10 inscrits.