

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	STAGES
9 h / 10 h Gym d'entretien			9 h / 10 h Gym d'entretien	<p>nous proposons avec participation :</p> <p>PILATES RELAXATION Les samedis de 9h30 à 11h 17 oct 16 janv 24 avril 21 nov 06 févr 29 mai 05 déc 13 mars</p> <p>YOGA Les samedis de 9h30 à 11h 10 oct 09 janv 17 avril 07 nov 13 févr 22 mai 12 déc 20 mars</p> <p>PILATES RELAXATION Les mardis de 18h30 à 20h00 27 oct 23 févr 27 avril</p> <p>Randonnée : Petit Lubéron : 10/04/2021</p> <p>Découvertes à titre gracieux: Marche nordique : 26/09/2020 de 9h30 à 11h00 Acti march : 17/10/2020 de 9h00 à 10h Multigymdesalpilles@gmail.com</p>
10 h / 11 h Gym douce	12 h 15 / 13 h 15 Abdos fessiers		10 h / 11 h Gym douce	
18 h 15 / 19 h 15 Gym d'entretien	18 h 15 / 19 h 15 Yoga/Stretch	16 h 30 / 17 h 30 Gym 3 pommes®	18 h 15 / 19 h 15 Multi Gym	
19 h 15 / 20 h 15 Stretching	19 h 15 / 20 h 15 Zumb adultes	19 h 15 / 20 h 15 Gym tonique	19 h 15 / 20 h 15 Stretching	
20 h 15 / 21 h 15 100% Homme ! Crossfit Renforcement musculaire	<p>Programme marche nordique A partir du 24/09/2020 Jeudi de 14 h 00 à 16h 00</p> <p>Programme Acti' March'®, les vendredis de 18 h à 19h A partir du 12 février 2021</p>		20 h 15 / 21 h 15 100% Homme ! Crossfit Renforcement musculaire	