DES RACINES ET DES AILES - PROGRAMME DES LE 1er JANVIER 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	08h00 Coaching				
09h00 Fitball		09h00 Mooviflex	09h00 Circuit training		09h00 Coaching
10h15 Fitball		10h15 Mooviflex	10h15 Circuit Training		10h00 Coaching
					11h00 Coaching
	13h00 Coaching				
14h00 Coaching	14h00 Coaching	14h00 Coaching	14h00 Coaching	14h00 NRJ Walking	
15h00 Coaching	15h00 Coaching	15h00 Coaching	15h00 Coaching		
17h30 Elastonic	17h00 NRJ Walking		17h30 Bodyboost		
		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-ailes.ch