

# LA CHARBUISIENNE

*Activités régulières 2022-2023*

## LUNDI

**GYM DOUCE ,PILATES** : 18H -19H

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : 19H - 20H

**STEP-LIA** : 20H - 21H

*avec Matthieu*

## MERCREDI

**YOGA** : 18H30 - 19H45

*avec Elodie*

## JEUDI

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : 19H- 20H

*avec Manon*

**VENDREDI** **YOGA** : 14H15 - 15H30

*avec Elodie*

**AU FOYER**(Yoga:salle du haut,Renfo:grande salle)

*AU FOYER*(Yoga:salle du haut,Renfo:grande salle)