

Planning 2020-2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Salles :
<p>N Vinyasa Yoga Soft 09h - 10h René Tys</p> <p>N Sophrologie 10h - 11h René Tys</p>	<p>Gym Douce Énergétique 9h - 10h M.V.A.</p> <p>Gym Douce Énergétique 10h - 11h M.V.A.</p> <p>Gym spécial dos 11h - 12h M.Q. Turenne</p> <p>Renfo Musculaire 12h15 - 13h15 M.Q. Turenne</p>	<p>N Sophrologie 12h - 13h René Tys</p> <p>N Jazz Dance - Adultes 13h - 14h René Tys</p> <p>N Modern Jazz - Ado 14h - 15h René Tys</p> <p>N Pilates 16h - 17h M.V.A.</p>	<p>Gym Douce Énergétique 10h - 11h René Tys</p> <p>Gym Douce Énergétique 12h - 13h René Tys</p> <p>Gym Douce Énergétique 13h - 14h René Tys</p> <p>Marche Scandinave 14h - 15h René Tys</p>	<p>Stretching 9h - 10h René Tys</p> <p>Gym Douce Énergétique 9h - 10h M.V.A.</p> <p>Gym Posture et Équilibre 10h - 11h René Tys</p> <p>N DO-IN 12h30 - 13h30 Tingueux</p> <p>N Ki'Danza® 12h15 - 13h15 M.Q. Turenne</p> <p>Mix Pilates / Stretching 17h - 17h45 René Tys</p> <p>N Zumba Fitness 18h - 19h M.Q. Châtillons</p> <p>N Pilates 19h - 20h M.Q. Châtillons</p>	<p>René Tys : Complexe Sportif Tys 36 rue Léo Lagrange</p> <p>M.V.A. : Maison de la Vie Associative 9 rue Eugène Wiet</p> <p>M.Q. Turenne : Maison de quartier Turenne 48 rue de Turenne à Murigny</p> <p>E.J.M. : Salle E.J.M. Ecoute jeunes Murigny 30 rue Vauban à Murigny</p> <p>M.Q. Châtillons : Maison de quartier Châtillons 1-3 Place des Argonautes</p> <p>Tingueux : Salle EMC Bâtiment à gauche Suivre fléchage EMC 15 D Avenue Roger Salengro, Tingueux</p>
<p>Gym spécial dos 17h - 18h René Tys</p> <p>Renfo Musculaire 18h - 19h René Tys</p> <p>Renfo Musculaire 19h30-20h30 Tingueux</p>	<p>Hatha Yoga 16h45 - 17h45 M.V.A.</p> <p>Zumba Fitness 18h - 19h René Tys</p> <p>Ki'Danza® 19h - 20h René Tys</p> <p>N DO-IN 19h15 - 20h15 Tingueux</p> <p>N Zumba Fitness 20h - 21h René Tys</p> <p>N Pilates 21h - 22h René Tys</p>	<p>N Zumba Fitness 20h - 21h René Tys</p> <p>N Pilates 21h - 22h René Tys</p>	<p>Gym Douce Énergétique 17h45 - 18h45 Tingueux</p> <p>Danse de Salon 18h30 - 19h30 E.J.M.</p> <p>Zumba Fitness 19h30 - 20h30 E.J.M.</p> <p>Vinyasa Yoga Dynamique 20h15 - 21h15 Tingueux</p>	<p>N Zumba Fitness 18h - 19h M.Q. Châtillons</p> <p>N Pilates 19h - 20h M.Q. Châtillons</p>	

- YOGA
- TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- EXPRESSION CORPORELLE