

# PLANNING ASF MOIRANS-EN-M 2020-2021

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

Lydie

Valérie

Hulya

Céline

Ali

Alizée

10h00 - 11h00  
Pilates

12h15 - 13h00  
Biking

10h00 - 11h00  
Gym douce / Pilates

12h30 - 13h15  
Renfo / STEP

9h00 - 11h00  
Marche nordique

10h00 - 11h00  
Marche nordique

11h15 - 12h00  
Biking

17h30 - 18h15  
HIIT abdos / haut

18h15 - 19h00  
Renfo musculaire

19h00 - 20h00  
Biking

19h00 - 20h00  
ZUMBA

15h00 - 16h00  
Zumba 4-6 ans

16h00 - 17h00  
Zumba 7-9 ans

17h00 - 18h00  
Zumba + 10 ans

18h00 - 19h00  
Pilates

19h00 - 20h00  
Body fight

20h00 - 20h45  
ZUMBA

18h00 - 19h00  
Renfo musculaire

19h00 - 20h00  
ZUMBA

18h15 - 19h00  
CAF

18h00 - 19h00  
Boxe / Kickboxing

19h00 - 20h00  
Relaxation

13h00 - 14h00  
Relaxation

14h15 - 15h00  
Danse + chant enfant

15h30 - 17h00  
Danse moyen

17h00 - 18h30  
Danse avancé



**Moirans-en-m.**