

# Planning Saison 2021-2022



Association Sport et Forme

## Moirans en Montagne

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	10h15-11h15 Pilates 12h15- 13h Biking		10h15 - 11h15 Gym Sénior 11h15-12h00 Pilates/ relaxation 12h15 - 13h00 Hiit Cross training		9h - 10h30 Marche Nordique* * Marche nordique en lien avec Moirans. 11h15- 12h Biking
	18h - 19h Renfo-Musculaire 19h - 20h Zumba 20h - 20h45 Hiit 20h - 21h Zumba	15h - 16h Zumba 4/6 ans 16h - 17h Zumba 7/9 ans 17h - 18h Zumba + 10 ans 18h-19h Pilates 19h-20h Body Fight			
18h00 - 18h45 Crosstraining 19h- 19h45 Biking			18h15 - 19h CAF*	18h -19h BOXE KickBoxing	

**PLATEAU MUSCU : Présence d'un coach!**  
Lundi : 15h00-20h30  
Mardi : 11h15-12h15 / 17h30-20h30  
Samedi : 10h30-11h15

**Accès plateau musculation : 9h/21h - 7/7jrs avec programme individualisé.**



f Association Sport et Forme  
asfjura@gmail.com  
WWW.ASF.FIT

06.31.62.84.93