



# ASSOCIATION JOIES ET LOISIRS

## PROGRAMME DU 11 AU 21 FEVRIER

- **LUNDI 11 FEVRIER : MARTINE**

9H15 10H15 : gym

- **MARDI 12 FEVRIER : SYLVIE**

18H30 19H30 : Pilates avec petit matériel

19H30 20H30 : Cardio avec poids(30 mn) Renfo musculaire par 2 avec poids du corps (30 mn)

- **MERCREDI 13 FEVRIER :**

10H30-11H30 : PILATES avec **MARTINE** :

17h45 18h45 : GYM ADULTE ACTIF avec **MOHAMED** : (renfo et cardio)

- **JEUDI 14 FEVRIER : SYLVIE**

18H30 19H30 : FIT DANSE avec cordelette

19H30 20H30 : RENFO CARDIO bras et jambes

- **MERCREDI 21 FEVRIER : MOHAMED**

17h45 18h45 GYM ADULTE ACTIF (renfo et cardio)

**Cours gratuits pour les adhérents (si récupération cours annulés quelle que soit la discipline), 3€ hors récupération, 4€ les extérieurs.**

**Renseignements sur facebook, par mail ([presidente@joiesetloisirs.com](mailto:presidente@joiesetloisirs.com)),**

**Tel 06 22 93 80 24**