

**FREE
GRATUIT**

ACTIVITES SPORTIVES

DU LUNDI AU SAMEDI / FROM MONDAY TO SATURDAY

MORNING/MATIN

- **YOGA/STRETCHING 9:00-10:00**



- **PILATES MAT 10:45-11:30**



AFTERNOON/APRÈS MIDI

- **FITNESS CARDIO/HIIT 17:00-17 :45**



- **VINYASA YOGA 18:00-19:00**



➤ **RDV AU PARKING DU RESTAURANT**

TOUS LES DIMANCHES / EVERY SUNDAY

- **QI-GONG 9:00-10:00**
18:00-19:00



➤ **RDV DEVANT LE RESTAURANT**

LES MARDIS ET JEUDIS / ON TUESDAY AND THURSDAY

- **AQUA GYM 11:00-11:45**



➤ **RDV DEVANT LE RESTAURANT**