

Saison 2019-2020

# Ornex-Forme

Planning cours adultes et séniors

L'inscription donne accès à tous les cours sauf Gym Sénior et Sénior Equilibre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
	9h00-10h00 <b>BodySculpt</b> Matilde	10h15-11h15 <b>CardioSculpt</b> Matilde		9h00-10h00 <b>Fitness</b> Nadège	9h00-10h00 <b>SoftGym</b> Matilde
		14h30-15h30 <b>Gym Sénior</b> Dominique		10h00-11h00 <b>Zumba</b> Nadège	10h30-12h00 <b>Marche Nordique</b> Matilde
		16h00-17h00 <b>Cours Sénior Equilibre</b> Matilde			Périodes de 10 séances
		18h30-19h30 <b>Cuisses Abdos Fessiers *</b> Joëlle			
20h30-21h30 <b>Remise en forme</b> Joëlle	18h45-19h45 <b>BodySculpt</b> Christelle	20h00-21h00 <b>Zumba/Step</b> Benjamin	18h45-19h45 <b>BodySculpt</b> Christelle		
		21h00-22h00 <b>Danse Salsa Rueda</b> Benjamin Périodes de 10 séances			

\* Swissball 1 fois par mois. **Nouveauté Danse Salsa Rueda !** **Nouveauté Marche Nordique !**

Salle H.d'Angeville Ferney	Salle St Simon Prévessin	Salle plurivalente Ornex	Salle René Lavergne Ornex	Salle de la Forge Versonnex
----------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------