

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 BodySculpt Matilde	10h30-11h30 CardioSculpt Matilde		9h00-10h00 Fitness Nadège	9h00-10h00 SoftGym Matilde
		14h30-15h30 Gym Sénior Dominique		10h00-11h00 Zumba Nadège	
		16h00-17h00 Cours Sénior Equilibre Matilde			
		18h30-19h30 Cuisses Abdos Fessiers * Joëlle			
20h30-21h30 Remise en forme Joëlle	19h00-20h00 BodySculpt Christelle	20h00-21h00 Zumba/Step Benjamin	18h45-19h45 BodySculpt Christelle		
		21h00-22h00 Danse Salsa Rueda Benjamin Périodes de 10 séances			

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

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