

L'inscription donne accès à tous les cours adultes sauf Séniors et Marche Nordique

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
	9h00-10h00 BodySculpt Matilde	10h30-11h30 CardioSculpt Matilde	9h30-11h00 ** Marche Nordique Matilde Périodes de 10 séances	9h00-10h00 Fitness Nadège	9h00-10h00 SoftGym Matilde
		14h00-15h00 Cours Séniors Equilibre Matilde		10h00-11h00 Zumba Nadège	
		15h30-16h30 Cours Séniors Dominique			
		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 ** Danses variées Benjamin			
Salle H.d'Angeville Ferney	Salle St Simon Prévessin	Salle plurivalente Ornex	Salle René Lavergne Ornex	Salle de la Forge Versonnex	

* Swissball 1 fois par mois

**** Nouveau cours**

