

# Ornex- Forme

## Planning cours adultes § Seniors

Saison 2020-2021

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

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
	9h00-10h00 <b>BodySculpt</b> Matilde	10h30-11h30 <b>CardioSculpt</b> Matilde		9h00-10h00 <b>Fitness</b> Nadège	9h00-10h00 <b>SoftGym</b> Benjamin
	13h30-15h00 <b>**Marche Nordique</b> Matilde Périodes de 10 séances	14h00-15h00 <b>Cours Séniors Equilibre</b> Matilde		10h00-11h00 <b>Zumba</b> Nadège	
		15h30-16h30 <b>Cours Séniors</b> Dominique			
		18h30-19h30 <b>*Cuisses Abdos Fessiers</b> Joëlle			
20h30-21h30 <b>Remise en forme</b> Joëlle	19h00-20h00 <b>BodySculpt</b> Christelle	20h40-21h40 <b>Zumba/Step</b> Nadège	18h45-19h45 <b>BodySculpt</b> Christelle		

\* Swissball 1 fois par mois

\*\* Nouveau cours à confirmer

Salle H.d'Angeville Ferney-Voltaire	Salle Saint Simon Prévessin	Salle plurivalente Ornex	Salle René Lavergne Ornex	Salle Pierre Jacques Vernonnex	Salle de la Forge Vernonnex
--	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------