

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 BodySculpt Matilde	10h30-11h30 CardioSculpt Matilde		9h00-10h00 Fitness Nadège	9h00-10h00 SoftGym Benjamin
	13h30-15h00 **Marche Nordique Matilde Périodes de 10 séances	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	20h40-21h40 Zumba/Step Nadège	18h45-19h45 BodySculpt 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 Versonnex	Salle de la Forge Versonnex
--	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------