

PLANNING COURS TREUZY - 2013-2014

18h20/19h20		19h30/20h30		18h20/19h20		19h30/20h30		18h20/19h20		19h30/20h30																																																																																																																																																																									
lundi 16/12	Zumba	barres/LIA /stretch	lundi 24 mars	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	lundi 23 juin	cardio/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 19/12	abdos/gros ballon/relax	zumba	jeudi 27 mars	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 26 juin	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 23/12	step40/petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 31 mars	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 30 juin	barres/LIA /stretch	zumba	jeudi 3 juillet	zumba	abdos/gros ball/relax	lundi 7/01	barre30/LIA/stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 7 avril	zumba	abdos/gros ball/relax	lundi 7 juillet	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon	jeudi 9/01	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 10 avril	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 10 juillet	cardio/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 13/01	abdos/gros ballon/relax	zumba	lundi 14 avril	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 14 juillet	Féried pas cours		jeudi 16/01	step40/petit ballon	abdos/gros ball/relax	jeudi 17 avril	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 17 juillet	barres/LIA /stretch	zumba	lundi 20/01	bokwa/élastik/abdos	step 40/ petit ballon	lundi 21 avril	barres/LIA /stretch	féried un seul cours	lundi 21 juillet	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 23/01	barre30/LIA/stretch	bokwa /élastik/abdos	jeudi 24 avril	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 24 juillet	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon	lundi 27/01	zumba	barres/LIA /stretch	lundi 28 avril	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 30/01	abdos/ gros ballon/relax	zumba	jeudi 1er mai	féried pas cours		lundi 3 fev	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 5 mai	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 6 fev	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	jeudi 8 mai	zumba 30 + élastik	féried un seul cours	lundi 10 fev	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 12 mai	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 13 fev	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 15 mai	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	lundi 17 fev	abdos/ gros ballon/relax	zumba	lundi 19 mai	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 20 fev	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	jeudi 22 mai	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 24 fev	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	lundi 26 mai	barres/LIA /stretch	zumba	jeudi 27 fev	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	jeudi 29 mai	zumba	féried un seul cours	lundi 3 mars	zumba	barres/LIA /stretch	lundi 2 juin	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 6 mars	abdos/ gros ballon/relax	zumba	jeudi 5 juin	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 10 mars	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 9 juin	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 13 mars	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	jeudi 12 juin	barres/LIA /stretch	zumba	lundi 17 mars	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 16 juin	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 20 mars	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 19 juin	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon

VOUS SOUHAITEZ FAIRE PLUS DE SPORT OU DE ZUMBA: mardi soir 18h20, jeudi matin et vendredi matin 10h15 PILATES RELAXATION (Nanteau et ville st jacques)

Zumba enfants + mamans mercredi 17h45 (Treuzy), adultes + ados mercredi 19h15 (Ville st Jacques)

Carte 10 cours ou abonnement mensuel.

Mes coordonnées: Tel:06 25 84 44 99 Mail: radiosportif@free.fr Blog :http://www.levillagebouge.canalblog.com Site: http://owacioridance.wix.com/owaci

PLANNING COURS TREUZY - 2013-2014

18h20/19h20		19h30/20h30		18h20/19h20		19h30/20h30		18h20/19h20		19h30/20h30																																																																																																																																																																									
lundi 16/12	Zumba	barres/LIA /stretch	lundi 24 mars	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	lundi 23 juin	cardio/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 19/12	abdos/gros ballon/relax	zumba	jeudi 27 mars	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 26 juin	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 23/12	step40/petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 31 mars	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 30 juin	barres/LIA /stretch	zumba	jeudi 3 juillet	zumba	abdos/gros ball/relax	lundi 7/01	barre30/LIA/stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 7 avril	zumba	abdos/gros ball/relax	lundi 7 juillet	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon	jeudi 9/01	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 10 avril	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 10 juillet	cardio/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 13/01	abdos/gros ballon/relax	zumba	lundi 14 avril	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 14 juillet	Féried pas cours		jeudi 16/01	step40/petit ballon	abdos/gros ball/relax	jeudi 17 avril	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 17 juillet	barres/LIA /stretch	zumba	lundi 20/01	bokwa/élastik/abdos	step 40/ petit ballon	lundi 21 avril	barres/LIA /stretch	féried un seul cours	lundi 21 juillet	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 23/01	barre30/LIA/stretch	bokwa /élastik/abdos	jeudi 24 avril	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 24 juillet	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon	lundi 27/01	zumba	barres/LIA /stretch	lundi 28 avril	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 30/01	abdos/ gros ballon/relax	zumba	jeudi 1er mai	féried pas cours		lundi 3 fev	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 5 mai	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 6 fev	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	jeudi 8 mai	zumba 30 + élastik	féried un seul cours	lundi 10 fev	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 12 mai	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 13 fev	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 15 mai	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	lundi 17 fev	abdos/ gros ballon/relax	zumba	lundi 19 mai	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	jeudi 20 fev	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	jeudi 22 mai	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	lundi 24 fev	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	lundi 26 mai	barres/LIA /stretch	zumba	jeudi 27 fev	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	jeudi 29 mai	zumba	féried un seul cours	lundi 3 mars	zumba	barres/LIA /stretch	lundi 2 juin	abdos/gros ball/relax	step 40/ petit ballon	jeudi 6 mars	abdos/ gros ballon/relax	zumba	jeudi 5 juin	step 40/ petit ballon	bokwa /élastik/abdos	lundi 10 mars	step 40/ petit ballon	abdos/gros ball/relax	lundi 9 juin	bokwa /élastik/abdos	barres/LIA /stretch	jeudi 13 mars	bokwa /élastik/abdos	step 40/ petit ballon	jeudi 12 juin	barres/LIA /stretch	zumba	lundi 17 mars	barres/LIA /stretch	bokwa /élastik/abdos	lundi 16 juin	zumba	abdos/gros ball/relax	jeudi 20 mars	zumba	barres/LIA /stretch	jeudi 19 juin	abdos/gros ball/relax	cardio/ petit ballon

VOUS SOUHAITEZ FAIRE PLUS DE SPORT OU DE ZUMBA: mardi soir 18h20, jeudi matin et vendredi matin 10h15 PILATES RELAXATION (Nanteau et ville st jacques)

Zumba enfants + mamans mercredi 17h45 (Treuzy), adultes + ados mercredi 19h15 (Ville st Jacques)

Carte 10 cours ou abonnement mensuel.

Mes coordonnées: Tel:06 25 84 44 99 Mail: radiosportif@free.fr Blog :http://www.levillagebouge.canalblog.com Site: http://owacioridance.wix.com/owaci