



www.capam.fr



Cours durant les vacances d'avril 2019

| | |
|---|--|
| Lundi 8 avril | 14h15 15h45 marche nordique 19h30 20h30 renforcement musculaire |
| Mardi 9 avril | 9h30 10h30 Pilates 10h45 11h45 Pilates |
| Mercredi 10 avril | 19h30 21h00 gym tendance |
| Jeudi 11 avril | 9h20 10h20 gym dynamique 18h00 19h00 stretching 19h10 20h10 stretching |
| Vendredi 12 avril | 14h15 15h45 marche nordique |
| Mardi 9 et 16 avril 8h50 10h00 marche | Lundi 15 avril 9h15 10h15 gym dynamique 10h30 11h30 Qi gong 14h15 15h45 marche nordique 19h30 20h30 renforcement musculaire |
| Vendredi 12 & 19 avril 16h30 18h00 volley selon demande | Mardi 16 avril 9h20 10h20 gym active senior 9h30 10h30 Pilates 10h30 11h30 gym adaptée senior 10h45 11h45 Pilates |
| | Jeudi 18 avril 9h15 10h15 gym active senior 10h30 11h30 Qi gong |

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous