

Zumba Afb - Opale Fitness - Nh'Form
PLANNING SPORTIF

Neufchâtel Hardelot

Lundi

Renfo musculaire

9h30 - 10h15

(Zumba gold
Une fois par mois)

Stretching

10h30 - 11h15

Avec Cathie
Salle Louis Blériot
Hardelot - Nh'Form

Step choré

18h30 - 19h15

Tabata

19h30 - 20h15

Avec Kathy
Salle Malraux
Neufchâtel Nh'Form

Mardi

Renfo musculaire

10h00 - 10h45

Avec Cathie
Salle Malraux
Neufchâtel Nh'Form

Mercredi

Méditation sonore *

18h30 - 19h30

Avec Sylvie
Salle Louis Blériot
Tous les 1er mercredi du mois

Gym adaptée

17h00 - 18h00

Avec Sylvie
Salle Malraux
Neufchâtel Nh'Form

Renfo musculaire

18h30 - 19h15

Cardio Boxing

19h30 - 20h30

Avec Christophe
Salle Malraux
Neufchâtel Nh'Form

Jeudi

Gym douce

10h00 - 10h45

Yoga *

10h45 - 12h00

Avec Sylvie
Salle Louis Blériot
Hardelot

**Neufchâtel
Hardelot**

St Léonard

**Saint
Léonard**

Jump

19h30 - 20h30

Avec Franck
Forum des loisirs
Zumba Afb

Step

18h30 - 19h30

Zumba

19h30 - 20h30

Avec Cathie
Forum des loisirs
Zumba Afb

Lundi

Baincthun

Zumba

18h30 - 19h30

Avec Cathie

Cardio Boxing

19h30 - 20h30

Avec Franck
Salle des fêtes
Zumba Afb

Wirwignes

Renfo musculaire

20h00 - 21h00

Avec Cathie
Salle des fêtes

Mardi

Rety

Step

18h30 - 19h30

Zumba

19h30 - 20h30

Avec Laëtitia Salle
Polyvalente
Opale Fitness

Mercredi

**Hesdin
L'abbé**

Renfo musculaire

18h30 - 19h15

Step

19h15 - 20h15

Avec Cathie
Salle Polyvalente

Vendredi

**Hesdin
L'abbé**

Renfo musculaire

9h30 - 10h30

Stretching

10h30 - 11h30

Avec Cathie
Salle Polyvalente

