

**NOUVEAU**



**ASELCO**



**Salle des Associations à OUTARVILLE**

**QUELS QUE SOIENT VOTRE AGE ET VOTRE NIVEAU**

**Reprise des cours le 6 Septembre 2021**

**(2 séances d'essai offertes ainsi qu'un cadeau pour chaque inscription)**

**LUNDI**

**10H00-11H00**

YOGA

**18H00-19H00**

Pilates

**19H00-20H00**

Cardio, abdo, fessiers  
Renfort musculaire

**20H00-21H00**

Pilates

**MARDI**

**14H00 - 15H30**

Marche nordique  
en extérieur

**JEUDI**

**09H45-10H45**

Gym d'entretien  
mémoire équilibre  
stretching

**12H30-13H30**

Pilates

**18H00-19H00**

Bady fight  
Self defense

**19H00-20H00**

YOGA

**MERCREDI**

**17H00-18H00**

Activités martiales,  
physiques et sportives  
7-14ans

**19H00-20H00**

Cardio, abdo, fessiers  
Renfort musculaire

**Renseignements au : 06.07.38.77.79 ou 06.31.01.81.43 ou 06.85.54.95.35**



ASELCO.Outarville

