

JAN. 2026

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

05 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	06	07	08 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	09
12 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	13	14	15 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	16
19 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	20	21 9h30-12h30 : Psychologie 13h30-16h30 : Psychologie	22 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	23
26 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	27	28 9h-12h: Nutrition	29 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	30