

NOV. 2025

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

03 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	04	05	06 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	07
10 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	11	12	13 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	14
17 9h-12h: Psychologue 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	18	19	20 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	21
24 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	25	26 9h-12h: Nutrition (sur rdv)	27 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	28