

OCTOBRE 2025

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

		01	02 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	03
06 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	07	08	09 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	10
13 9h-12h: Psychologue 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	14	15	16 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 15h-17h: Danse Adaptée	17
20 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	21	22	23 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire	24
27 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	28	29 9h-12h: Nutrition (sur rdv)	30 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire	31