

SEPT. 2025

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

01 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	02	03	04 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 10h-11h: Danse Adaptée 11h-12h: Danse Adaptée	05
08 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	09	10	11 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 10h-11h: Danse Adaptée 11h-12h: Danse Adaptée	12
15 9h-12h: Psychologue 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	16	17	18 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 10h-11h: Danse Adaptée 11h-12h: Danse Adaptée	19
22 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	23	24 9h-12h: Nutrition (sur rdv)	25 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renf. musculaire 10h-11h: Danse Adaptée 11h-12h: Danse Adaptée	26
29 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	30			