



YOGA & FITNESS

SPORT & FITNESS avec Enrico	LUNDI monday	MARDI tuesday	MERCREDI wednesday	JEUDI thursday	VENDREDI friday
8H30-9h30 : YOGA ESTEREL YOGA CENTER	COURS DE YOGA GRATUITS DU DIMANCHE AU VENDREDI DE 8H30 À 9H30 - RDV ESTEREL YOGA CENTER <i>FREE YOGA CLASS FROM SUNDAY TO FRIDAY FROM 8.30AM TO 9.30AM - RDV ESTEREL YOGA CENTER</i>				
9H30 RDV ESTEREL YOGA CENTER	STRETCH RELAXATION	PILATES	RÉVEIL MUSCULAIRE	STRETCH RELAXATION	PILATES
10H RDV ESTEREL YOGA CENTER	ZUMBA	BODY SCULPT (haltères)	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT (haltères)	ZUMBA
11H15 Piscine - Pool	AQUATONIQUE (avec frites)		AQUAZUMBA		AQUATONIQUE
17h RDV ESTEREL YOGA CENTER ou PISCINES	TIR À L'ARC	AQUABOXE piscines	TIR À L'ARC	AQUABOXE piscines	TIR À L'ARC
18h RDV ESTEREL YOGA CENTER	CIRCUIT TRAINING	INITIATION SALSA/BACHATA	PILATES	INITIATION SALSA/ BACHATA	CIRCUIT TRAINING



YOGA & FITNESS

SPORT & FITNESS avec Enrico	LUNDI monday	MARDI tuesday	MERCREDI wednesday	JEUDI thursday	VENDREDI friday
8H30-9H30 : YOGA ESTEREL YOGA CENTER	COURS DE YOGA GRATUITS DU DIMANCHE AU VENDREDI DE 8H30 À 9H30 - RDV ESTEREL YOGA CENTER <i>FREE YOGA CLASS FROM SUNDAY TO FRIDAY FROM 8.30AM TO 9.30AM - RDV ESTEREL YOGA CENTER</i>				
9H30 RDV ESTEREL YOGA CENTER	REVEIL MUSCULAIRE	BODY ZEN	PILATES	REVEIL MUSCULAIRE	BODY ZEN
10H RDV ESTEREL YOGA CENTER	PILATES	ABDOS FESSIERS	ZUMBA	ABDOS FESSIERS	PILATES
11H15 Piscine - Pool	AQUAZUMBA		AQUATONIQUE		AQUAZUMBA
17h RDV ESTEREL YOGA CENTER ou PISCINES	TIR À L'ARC	AQUABOXE piscines	TIR À L'ARC	AQUABOXE	TIR À L'ARC
18h RDV ESTEREL YOGA CENTER	CIRCUIT TRAINING	INITIATION SALSA/BACHATA	ABDOS FESSIERS	INITIATION SALSA/ BACHATA	CIRCUIT TRAINING