






CARTE GYM		TECHNIQUES GYMNIQUES			
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bodysculpt		09H30		12H30	09H30
Bodyfit		19H45			17H30
Multi-Gym Pilates-Stretch	17H15		12H30	17H30	
Pilates	09H30	10H30	18H30	09H30	
	12H30	17H15			
		18H45			
Stretching ou Gestion du stress	10H15	12H30	09H30		10H15
		18H00			
		19H30	17H30		12H30
Zumba			19H30 BB		18H45 BB
DIVERS COURS 12H30	PILATES	STRETCHING	MULTI-GYM-PILATES	BODYSULPT	STRETCHING
			HATHA - YOGA	HATHA RELAXATION	PRANA HATHA YOGA

Salle Lafayette
Piscine Balnéo
Mardi 04/09/2018
Salle
Bertrand de Born
Mardi 18/09/2018




"Vive la rentrée"
A la Filature

Samedi 08/09/2018

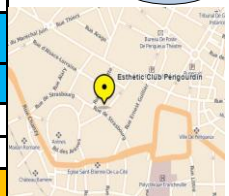


Portes ouvertes
du 17 au 22/09/2018

CARTE ZEN TECHNIQUES DOUCES: HATHA- YOGA / YOGA NIDRA / PRANAYAMA / SOUFFLE et MOUVEMENT					
	Mana	Sylvie	Sylvie/Clothilde	Mana/Myriam	Myriam
Hatha-Yoga		16H15	12H30		
			18H30	18H00	18H00
Hatha-Yoga+Relaxation	17H15 à 18H45			12H15	
Yoga-Nidra	18H45 à 19H45				
Hatha-Yoga+Relaxation	19H45 à 21H00				
Prana Hatha-Yoga					12H30
Souffle et Mouvement		17H15			
Qi Gong (Nicolas)	10H15				

CARTE DANSE TECHNIQUES DANSEES : Enfants - Ados - Adultes						
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Initiation Danse						14H00 6/8 ans
Modern jazz				18H30 Ados/Adultes		15H00 9/12 ans 16H00 Ados/Adultes
	Salle Bertran de Born	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Zumba Enfant				Danse enfant	Zumba Danse 17H00 7/10Ans	
Modern' Jazz		17H30 9/12ans				17H45 Ados/Adultes
		18H30 à 20H00 Ados/Adultes				
Zumba			19H30		18H45	

ESTHETIC CLUB
Salle Lafayette
TEL: 05 53 35 13 07
10 Rue Lafayette
2400 PERIGUEUX
Email: esthetic-club@wanadoo.fr
www.esthetic-club-perigourdin.fr



CARTE Aquagym		TECHNIQUES AQUATIQUES			
Piscine Balnéothérapie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	19H00	19H00	18H15	19H00	
Salle Lafayette	NON INCLUS DANS L'ABONNEMENT DU CLUB				
					Samedi
Qi Gong	Nicolas	06 81 80 18 06			17H30
Yoga Prénatal	Mana	06 75 63 59 88		10H30	
Barre à Terre	Marie- Christine	06 08 28 53 53			
Cours de Danse Mix Classique- Jazz					

Samedi
9H00 Avancés
11H00 Débutants
10H00 Tous niveaux

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 17H00 à 19H00

Si nécessité : Se renseigner auprès des Professeurs et de Marie-Christine, Coordinatrice Pédagogique

Ne pas jeter sur la voie publique