

Cours en ligne / Marche consciente

Octobre 2022

La marche consciente a lieu au Parc de la Tête d'Or.

Et commence à 9h 30 et 14h.

Rendez-vous devant l'entrée principale.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 à 9h50 <i>Gym trad.</i>	9h00 à 9h45 <i>De Gasquet</i>		9h00 à 9h45 <i>Abdo-fessiers</i>	9h30 à 10h30 <i>Marche consciente sur réservation.</i>
10h00 à 10h45 <i>Stretching</i>	9h50 à 10h35 <i>Abdo-fessiers</i>		9h50 à 10h35 <i>Gym trad.</i>	7/10
14h00 à 15h00 <i>Marche consciente sur réservation.</i>				
17h45 à 18h30 <i>Gym trad.</i>	17h45 à 18h30 <i>Gym trad.</i>	17h45 à 18h30 <i>Abdo-fessiers</i>		
18h45 à 19h30 <i>De Gasquet</i>	18h45 à 19h30 <i>Abdo-fessiers</i>	18h45 à 19h30 <i>Stretching</i>		

Horaires réduits pendant les vacances scolaires de Lyon (Toussaint, Février et Pâques)

Pas de cours pendant les vacances de Noël/Nouvel An et l'été.