

Le Programme des
Midis en forme

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

31

01

02

03

04

07

NATHALIE

08

12h00 - 12h30
Gym
Salle 6ème

09

NATHALIE

10

12h00 - 13h00
Marche Rapide
Extérieur

11

14

KATIA

12h00 - 12h30
Renfo
Salle RDC

15

KATIA

12h00 - 12h30
Gym sur chaise
Salle 6ème

16

KATIA

17

12h00 - 13h00
Marche Rapide
Extérieur

18

21

KATIA

12h00 - 12h30
Gym douce
Salle 6ème

22

23

24

KATIA

12h00 - 13h00
Marche Rapide
Extérieur

25

28

KATIA

12h00 - 12h30
Step
Salle RDC

29

KATIA

12h00 - 12h30
Gym sur chaise
Salle 6ème

30

KATIA

01

12h00 - 13h00
Marche Rapide
Extérieur

02

SEPTEMBRE

2026