



## SAISON 2021-2022

Rock - tous niveaux	Lundi	19h à 20h
Salsa - tous niveaux		20h à 21h
Renforcement musculaire	Mardi	10h à 11h
Renforcement musculaire		19h à 20h
LIA*		20h à 21h
Sophrologie <b>NOUVEAU</b>	Mercredi	19h15 à 20h30
Strong by zumba	Jeudi	19h à 20h
Stretching		20h à 21h
Cross Training	Samedi	9h à 10h

\*LIA = Low Impact Aérobits

Reprise des cours à partir du lundi **13 Septembre 2021**

→ 1 semaine d'essai gratuite

⚠ cours d'essai pour le Cross Training le 11/09/2021

→ Inscriptions jusqu'au 24 Septembre 2021



CONTACT

[www.asdo-lesolmes.fr](http://www.asdo-lesolmes.fr)  
[bureau@asdo-lesolmes.fr](mailto:bureau@asdo-lesolmes.fr)  
07 70 88 25 88

CONTACT