

**NOUVEAU  
PROGRAMME  
SAISON 24-25**

# VIENS BOUGER A VERLHAC-TESCOU TOP DEPART 09/09/24

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		<b>MIKA 9H - 10H Parcours santé</b>	<b>CLAUDIA 9H30 - 10H30 Pilates</b>
	<b>CLAUDIA 17H - 18H Pilates</b>		
<b>CINTHIA 18H - 19 H Zumba ®</b>	<b>CLAUDIA 18H - 19H Step</b>	<b>MIKA 18H - 19H Circuit training</b>	<b>CASSANDRE 18H - 19H Yoga</b>
<b>REMY 19H - 20H Cardio Renforcement musculaire</b>	<b>CLAUDIA 19H - 20H Pilates</b>	<b>MIKA 19H - 20H Circuit training</b>	<b>CASSANDRE 19H - 20H CAF Cuisse-Abdo-Fessier</b>

**Nous sommes  
sur les réseaux**



**Renseignements :**  
**Amélie 06.78.78.14.75**  
**Hélène : 06.40.60.96.18**  
**Rosy : 06.38.23.54.69**  
**Mail : verlhagym@gmail.com**

