

Ecole de danse Studio 9 : 5 place Roger Arnaud 31400 Toulouse

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50-9h50	Gym tonique	Gym tonique	Gym tonique	Yoga	Gym tonique
10H-11H	Relax/ détente	Stretching	Relax/Détentes	PILATES	PILATES
11H00-12H00	Gym douce	Gym douce	Gym douce		Gym douce
12H15-13H15		PILATES			
12h30-13h30				Body zen	
18h00-19h00	Danse Mouv			QI Qong*	

*** Les cours de Qi Qong auront lieu au 170 avenue St Exupéry**

Au gymnase du collège Anatole France : 21 Bvd de la Méditerranée Toulouse

	LUNDI			JEUDI	
18h30-19h15	Gym tonique			Cardio boxe	
18h30-19h30		Pilates			
19h15 – 20h	HOOP DANCE			HIIT*	

***High Intensity Interval Training : entrainement de haute intensité alternant efforts et récupérations**