

PLANNING DES ACTIVITES DU C.I.Q DE LA PANOUSE – Année 2022/23

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		9h00-10h00 CARDIO-DANCE 10h15-11h15 YOGA 18h30-20h00 PILATES	12h00 – 14h00 Gym holistique 18h30-20h00 PILATES	18h30-20h30 PILATES + YOGA	8h45-9h45 CARDIO-DANCE 10h00-12h00 Permanence Ciq 12h00 – 14h00 1 fois/mois Gym holistique
					DIMANCHE
	Gymnastique Holistique Claude MAYSOU Contact : Claude MAYSOU 06 75 05 23 82	Cours de Pilates APC Pilates Contact : Amélie APPETITI 06.60.85.10.22			

La participation aux activités nécessite l'adhésion au CIQ de la Panouse de 16€ pour toutes les personnes nouvellement inscrites et non adhérentes du CIQ.