

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE - CYCLE 4 - DU 25 FEVRIER AU 7 AVRIL 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
séance bien-être Orangerie 9H45 11H00 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Achenheim 9H30 10H45 <i>Laura</i>	séance bien-être Orangerie 9H00 10H15 <i>Franck</i>	séance bien-être Lingolsheim 9H30 10H45 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Orangerie spécial NORDIC FIT CARDIO 9H00 10H00 <i>Franck</i>
	séance bien-être Heyritz 9h30 10h45 <i>Franck</i>	séance bien-être Meinau 10H45 12H00 <i>Franck</i>		
séance santé parc Bergerie 14H30 15H15 <i>Laetitia</i>	séance santé Heyritz "spécifique cancer" 10H45 11H45 <i>Franck</i>	séance santé Orangerie 17H00 17H45 <i>Franck</i>	séance santé Citadelle 14H45 15H30 <i>Franck</i>	

séance santé : tarif à la séance, sur rendez-vous ; séance personnalisée en fonction des besoins de chacun - de 1 à 5 personnes par créneau.

Les cycles sont les suivants : cycle 4 du 25 février au 7 avril ; cycle 5 du 23 avril au 26 mai ; cycle 6 du 27 mai au 30 juin 2019.

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : 25 fev au 2 mars reprise en douceur ; 4 au 9 mars équilibre dynamique ; 11 au 16 mars cardio ludique et mémoire ; 18 au 23 mars nordic fit cardio ; 25 au 30 mars exercices gym douce + technique ; 1er au 7 avril **sorties**

Les différentes sorties du 1er au 7 avril 2019 :

- lundi matin 9h30 11h30** jardin des 2 rives (rdv parking auberge de jeunesse rue des cavaliers) ;
- mardi matin 9h30 11h30** colline Oberhausbergen (rdv sur le parking en haut de la rue de la colline) ;
- mercredi matin 9h30 11h30** Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) ;
- jeudi matin 9h30 11h30** Achenheim (rdv parking salle polyvalente rue d'Holtzheim);
- vendredi matin 9h30 11h30** Mundolsheim (rdv parking rue du fort Ducrot) ;