

Moving Balance – Saison 2009/2010

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h15 - 9h45	Aqua Gym <i>Montana</i>	Votre entraînement personnalisé	Aqua Gym <i>Montana</i>		Aqua Gym <i>Montana</i>
9h15 - 10h15		Gym fit Pilates <i>Montana</i>	Gym Dames GSC <i>Chermignon</i>		
9h30 - 10h30					Streching Sierre
10h30 - 11h30		Votre entraînement personnalisé	Gym du Plancher Pelvien GSC Chermignon		Gym pour femme enceinte Sierre
11h30 - 12h30			Votre entraînement personnalisé		Gym post natale Sierre
13h30 - 14h30					Gym du Plancher Pelvien Sierre
14h00 - 15h00	Votre entraînement personnalisé			Votre entraînement personnalisé	Votre entraînement personnalisé
15h00 - 16h00	Votre entraînement personnalisé			Votre entraînement personnalisé	
16h00 - 17h00	Votre entraînement personnalisé			Votre entraînement personnalisé	
17h00 - 18h00	Votre entraînement personnalisé			Votre entraînement personnalisé	
18h30 - 19h30		Let's dance			