

Activités 2019/20



MARDI	9H30	PILATES petit matériel + Sophro-relaxation 1h30	Salle Verghia ruelle du Rustica, chalet à droite
MERCREDI	9H30	MARCHE NORDIQUE 1h15 à 1h30	Mare e Sol rdv muret chênes lièges
VENDREDI	9H30	PILATES roller 1h15	Salle Verghia
SAMEDI	10h00 ou 14h30	MARCHE NORDIQUE 2x/mois - 2h à 2h30	Mare e Sol rdv muret hênes lièges
	10h00	Atelier YOGALATES* 2h	Salle Verghia
DIMANCHE	A la journée	MARCHE NORDIQUE*	Littoral

* **Yogalates 1 samedi/mois - M.nordique : 1 dimanche/mois** : ces activités sont en dates programmées

Inscriptions obligatoires (places limitées) : **06 18 23 87 49**

 [Association Bougez Vous La Forme](https://www.facebook.com/associationbvgv) e-mail : associationbvgv@free.fr

Association « Bougez-vous la forme » 20166 Pietrosella — Agrément n° 02A 1004398 SIRET : 47778076100011