

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H - 11H 1 PILATES spécial dos	10H30 - 11H15 2 PILATES STRETCHING		9H30 - 10H30 MARCHE ACTIVE 6	9H30 - 11H MARCHE NORDIQUE Loisir Débutants Intermédiaires 7	9H30 - 11H LE 1 ^{ER} SAMEDI DU MOIS RANDONNÉE Remplace la séance de marche nordique du matin CONSULTEZ LE PROGRAMME	★ RANDONNÉE Avec guide de moyenne montagne diplômé d'état CONSULTEZ LE PROGRAMME
	12H30 - 13H15 1 GAINAGE DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS	12H30 - 13H15 1 PILATES	★ 11H15 - 12H15 4 GYM DOUCE Inspirée par la méthode FELDENKRAIS		10H30 - 12H MARCHE NORDIQUE Tous niveaux 7	
	14H - 15H ★ MARCHE NORDIQUE Loisir niveau doux 8	14H - 15H30 1 ACTIVITÉ ENFANTS PARKOUR 8	★ 12H30 - 13H15 3 PILATES Tonique	12H30 - 13H15 1 CIRCUIT TRAINING		
★ 17H - 18H30 8 MARCHE NORDIQUE Perfectionnement débutants à dconfir-		15H45 - 17H 8 MARCHE NORDIQUE Public Fragile A.P.A.		★ 17H - 17H45 7 MARCHE NORDIQUE Initiation	16H - 16H45 9 LE 1 ^{ER} SAMEDI DU MOIS MARCHE NORDIQUE Initiation	
18H30 - 19H15 2 PILATES STRETCHING	18H15 - 19H15 1 CROSS TRAINING	★ 18H - 19H30 7 MARCHE NORDIQUE Perfectionnement Intermédiaires et confirmés	18H15 - 19H 1 BODY BARRE	★ 18H - 19H 6 MARCHE ACTIVE		
19H - 20H 6 MARCHE ACTIVE	19H15 - 20H 1 BODY BARRE		19H15 - 20H 1 STRETCHING			
	20H - 19H45 1 ZUMBA		20H - 20H45 1 PILATES	★ 19H30 - 20H15 3 PILATES		
	★ 20H - 21H 5 PILATES					

INFOS & INSCRIPTIONS
 Inscriptions en ligne ; www.happy-sport-sante.fr
 Maryline : 06.75.37.41.58
contact@happy-sport-sante.fr

- ### LEGENDE
- Villeneuve de la raho salle Montade, rue Joseph Cazeilles
 - Villeneuve de la Raho salle Anémone, préfabriqué du groupe scolaire Alfred Sauvy, avenue du Roussillon
 - Perpignan Espace bien-être 6 roc du Midi
 - Perpignan, studio Benecorps 27 av. Victor Dalbiez
 - Corneilla del Vercol, salle des fêtes
 - Perpignan, Parc des sports - entrée principale
 - Villeneuve de la Raho Parking Mas Richemont D39, entrée principale du petit lac
 - Villeneuve de la Raho, Parking du stade 217B route de Bages, descendre rue Joseph Cazeilles jusqu'au stop.
 - Perpignan, Décathlon Sud
- ★ Séances effectuées en partenariat avec un autre établissement, un supplément tarifaire est nécessaire.