

# JANVIER 2025

ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

		01	02	03
06 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	07	08	09 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renforcement musculaire	10
13 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	14	15	16 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renforcement musculaire	17
20 9h-12h: Psychologue (sur rdv) 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	21	22	23 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renforcement musculaire	24
27 14h-15h: Pilâtes 15h-16h: Relaxation	28	29 9h-12h: Nutrition (sur rdv)	30 10h-11h: Gym douce 11h-12h: Renforcement musculaire	31