

# Planning des cours - 2024/2025

## MLOFITDANCE

### Fitness et Sport Santé

Lundi		Jeudi		Vendredi
10h - 11h Gym Douce / Stretching Cac - Moret		10h - 10h45 POSTURAL BALL Cac - Moret		<b>1 vendredi sur 2</b> <b>planning disponible</b> <b>par mail</b>
		10h45 - 11h30 Renforts / Stretching Cac - Moret		
18h30 - 19h15 POSTURAL BALL S. Marquis de Roys - Moret		18h30 - 19h15 PILATES S. Marquis de Roys - Moret		18h15 - 19h Pilates Cac - Moret
19h15 - 20h ZUMBA S. Marquis de Roys - Moret		19h15 - 20h Pilates 2 / Stretch S. Marquis de Roys - Moret		19h - 19h45 Circuit Training Cac - Moret
20h - 20h45 Renforts / Stretching S. Marquis de Roys - Moret				

**06.78.84.31.12 (sms uniquement) - mlofitdance@gmail.com**

Licence obligatoire FFSP : 30€/an (+18 ans)

**Forfait multi cours - 240€/an (dégressif selon le mois d'arrivée)**

Possibilité de payer en plusieurs fois

**INSTRUCTEURS : Kaline et Laurie**

Toutes les infos et descriptifs des cours sur notre site

**[www.mlofitdance.com](http://www.mlofitdance.com)**