MJC Les Arcades
1756 av. de l'Europe - Castelnau-le-Lez
Tramway Ligne 2 - Arrêt «Centurions»

04 67 72 80 87

MJC Les Arcades

Sept 2023 - Juin 2024

Le planning et les horaires
sont suseptibles de modifications

LUNDI

11h - 12h
YOGA DOUX

12h15 - 13h15
YOGA DYNAMIQUE

15h - 16h
GYM SANTE

17h15 - 18h
GYM PILATES

18h - 18h45
STRETCHING

19h30 - 20h30
YOGA

MARDI

10h - 10h45 | ***10h - 10h30***
STRETCHING | STRETCHING

10h45 - 11h30
GYM PILATES

18h - 18h45
SWISS BALL PILATES

18h45 - 19h30
YOGA

MERCREDI

10h30 - 11h30
CHI BALL

11h30 - 12h
RELAXATION

12h45 - 13h15
STRETCHING

19h30 - 20h30
YOGA DYNAMIQUE

JEUDI

9h45 - 10h15
GYM PILATES | SIMPLY DANCE

10h15 - 10h45
STRETCHING | RENFO DOUX

12h15 - 13h
GYM PILATES

18h – 19h
CHI BALL

19h – 19h30
RELAXATION

VENDREDI

10h - 10h45
STRETCHING

11h - 12h
GYM SANTE

12h30 - 13h15
CIRCUIT SANTE EN MUSCU

18h - 18h45
GYM PILATES

19h30 - 20h
STRETCH

SAMEDI

11h - 11h30
STRETCHING

11h30 - 12h30
YOGA

DIMANCHE

GYMS DOUCES
29 cours à volonté !
Salles climatisées