

FITNESS

SEPTEMBRE 2018
À JUIN 2019

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
▼ ÉNERGIE	STEP	17:00 - 17:45 ⁽¹⁾	19:00 - 19:45		12:15 - 13:00	
	CARDIO COMBAT			12:15 - 13:00		20:00 - 20:45
	INTERFIT	12:15 - 13:00		19:00 - 19:45		
	ZUMBA	19:00 - 19:45			18:00 - 18:45	12:15 - 13:00
▼ TONICITÉ	CAF	11:15 - 12:00		18:00 - 18:45		11:15 - 12:00
	SWISS BALL		13:15 - 14:00			
	BODY SCULPT	13:15 - 14:00			20:00 - 20:45	19:00 - 19:45
	ABDOS FESSIERS				13:15 - 14:00	
	CIRCUIT FORME		18:00 - 18:45			18:00 - 18:45
▼ ÉQUILIBRE	PILATES <DÉBUTANT>			13:15 - 14:00	19:00 - 19:45	
	PILATES <INTERMÉDIAIRE>	18:00 - 18:45	12:15 - 13:00 + 20:00 - 20:45			
	STRETCHING			20:00 - 20:45		13:15 - 14:00
... et aussi	AQUAGYM FITNESS ⁽²⁾					12:15 - 13:00

(1) Débutant (2) Fosse de Plongée

Planning des activités, sous réserve de modifications en période de vacances scolaires.



Piscine Olympique Dijon métropole
Espace Forme

12 rue Alain Bombard - 21 000 Dijon
☎ 03 80 27 04 60

🌐 www.piscineolympique-dijon.fr, espace forme
 ⓘ Piscine Olympique Dijon Métropole
 📍 DijonPODM



SARL LS 21 - Société à responsabilité limitée au capital de 10 000 € - RCS Dijon : 520 110 727 - Siret : 520 110 727 00010 - Code APE : 9311Z - N° TVA intracom-munautaire : FR87520110727. Un équipement animé et géré pour le compte de Dijon métropole par LS 21, filiale de l'UCPA.109078

UCPa
SPORT ACCESS