

# Bouvent

loisirs

## 10 h > 11 h

Rendez-vous sur l'allée Centrale  
5 minutes avant la séance

Renseignements : 04 74 42 46 10

# Animations gratuites

Samedi 9 juin	<b>Salsation fitness</b> (gym cardio)
Dimanche 10 juin	<b>Yoga</b> (gym douce)
Samedi 16 juin	<b>Zumba</b> (gym cardio)
Dimanche 17 juin	<b>Yoga</b> (gym douce)
Samedi 23 juin	<b>Yako combat</b> (gym cardio)
Dimanche 24 juin	<b>Qi gong</b> (gym douce)
Samedi 30 juin	<b>Zumba</b> (gym cardio)
Dimanche 1 <sup>er</sup> juillet	<b>Yoga</b> (gym douce)
Samedi 7 juillet	<b>Salsation fitness</b> (gym cardio)
Dimanche 8 juillet	<b>Tai-chi-chuan</b> (gym douce)
Samedi 14 juillet	<b>Crossfit</b> (gym cardio)
Dimanche 15 juillet	
Samedi 21 juillet	
Dimanche 22 juillet	<b>Yoga</b> (gym douce)
Samedi 28 juillet	<b>CrossFit</b> (gym cardio)
Dimanche 29 juillet	<b>Qi gong</b> (gym douce)
Samedi 4 août	<b>Salsation fitness</b> (gym cardio)
Dimanche 5 août	<b>Zumba Kuduro</b> (gym cardio)
Samedi 11 août	<b>Cardio combat</b> (gym cardio)
Dimanche 12 août	<b>Tai-chi-chuan</b> (gym douce)
Samedi 18 août	<b>Zumba Kuduro</b> (gym cardio)
Dimanche 19 août	<b>Zumba Kuduro</b> (gym cardio)

Pour la pratique des activités : tenue de sport (pantalons amples ou leggings), baskets, veste, serviette, eau.



[www.bourgenbresse.fr](http://www.bourgenbresse.fr)