

Journée de la Femme Sport/Bien-être



Dimanche 13 mars 2022

Dammartin-en-Serve

Horaires	Activités		Lieu	
10h - 11h	Marche Nordique	T E S T D E F O R M E	Extérieur	
	Cardio boxe		Intérieur	
	Relaxation Active		Intérieur	
11h15 - 12h15	Stretching Dynamique		Intérieur	
	Qi Gong		Intérieur	
Pause				
13h - 14h	Yoga du rire		Intérieur	
	Zumba		Intérieur	
14h15 - 15h15	Pilates Swiss Ball		Intérieur	
	Djembel Dance		Intérieur	
15h30 - 16h30	Danse Comédie Musicale	Intérieur		
	Strong Nation	Intérieur		
17h00	Pot de Clôture			