

Programme découverte Martigny

Vendredi, 01.11.2024 Jour férié VS

Samedi, 02.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

Lundi, 04.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

15:30 – 16:20 Dessin Peinture

16:00 – 16:50 Couture

16:30 – 17:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Hatha Yoga

17:30 – 18:20 Crochet

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

Mardi, 05.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Stretching - Relaxation

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

19:00 – 19:50 CAF - Cuisses Abdos Fessier

Mercredi, 06.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Fit avec trampoline

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Body Sculpt

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 CAF

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

19:00 – 19:50 Functional Training

Jeudi, 07.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Gym Fit

10:00 – 10:50 Produits écologiques cosmétiques 0 déchet

11:00 – 11:50 Produits écologiques ménagers 0 déchet

12:15 – 13:05 Zumba

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

Vendredi, 08.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates TRX

09:00 – 09:50 Handlettering + Illustration

Samedi, 09.11.2024

10:00 – 11:50 Art floral – atelier découverte

Lundi, 11.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

16:00 – 16:50 Couture

17:00 – 17:50 Crochet

17:00 – 17:50 Hatha Yoga

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

Mardi, 12.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Stretching - Relaxation

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

19:00 – 19:50 CAF - Cuisses Abdos Fessier

Mercredi, 13.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Fit avec trampoline

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Body Sculpt

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 CAF

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

19:00 – 19:50 Functional Training

Jeudi, 14.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Gym Fit

10:00 – 10:50 Produits écologiques ménagers 0 déchet

11:00 – 11:50 Produits écologiques cosmétiques 0 déchet

11:00 – 11:50 Functional Training

12:15 – 13:05 Zumba

12:30 – 13:20 TRX

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

Vendredi, 15.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates TRX

09:00 – 09:50 Handlettering + Illustration

Samedi, 16.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

Lundi, 18.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

15:30 – 16:20 Dessin Peinture

16:00 – 16:50 Couture

16:30 – 17:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Hatha Yoga

18:00 – 18:50 Crochet

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:10 – 20:00 Zumba

19:30 – 20:20 TRX

Mardi, 19.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Stretching - Relaxation

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:20 Zumba

19:00 – 19:50 CAF - Cuisses Abdos Fessier

Mercredi, 20.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Fit avec trampoline

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Body Sculpt

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 CAF

0 = Le cours se déroule en ligne

Programme découverte Martigny

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

19:00 – 19:50 Functional Training

Jeudi, 21.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Gym Fit

10:00 – 10:50 Produits écologiques
cosmétiques 0 déchet

11:00 – 11:50 Produits écologiques
ménagers 0 déchet

11:00 – 11:50 Functional Training

12:15 – 13:05 Zumba

12:30 – 13:20 TRX

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

Vendredi, 22.11.2024

09:00 – 09:50 Pilates TRX

11:00 – 11:50 Handlettering + Illustration

Samedi, 23.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte

Lundi, 25.11.2024

09:00 – 09:50 Gym Douce

09:30 – 10:20 Dessin Peinture

11:00 – 11:50 Couture

13:00 – 13:50 Couture

15:30 – 16:20 Dessin Peinture

16:00 – 16:50 Couture

16:30 – 17:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Hatha Yoga

17:00 – 17:50 Crochet

18:10 – 19:00 Zumba

19:00 – 19:50 Couture

19:30 – 20:20 TRX

Mardi, 26.11.2024

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Stretching - Relaxation

18:30 – 19:20 Zumba

Mercredi, 27.11.2024

08:30 – 09:20 Cardio Toning

09:00 – 09:50 Dessin Peinture

09:30 – 10:20 CAF

10:30 – 11:20 Gym Fit avec trampoline

O = Le cours se déroule en ligne

10:30 – 11:20 Gym Dos

13:30 – 14:20 Dessin Peinture

17:00 – 17:50 Body Sculpt

18:00 – 18:50 Dessin Peinture

18:00 – 18:50 CAF

19:00 – 19:50 Cardio Kickboxing

19:00 – 19:50 Zumba

19:00 – 19:50 Functional Training

Jeudi, 28.11.2024

10:00 – 10:50 Produits écologiques
ménagers 0 déchet

11:00 – 11:50 Produits écologiques
cosmétiques 0 déchet

11:00 – 11:50 Functional Training

12:15 – 13:05 Zumba

17:00 – 17:50 Couture

17:10 – 18:00 Qi Gong

Vendredi, 29.11.2024

09:00 – 09:50 Handlettering + Illustration

09:00 – 09:50 Pilates TRX

Samedi, 30.11.2024

09:00 – 09:50 Couture Atelier découverte
