

# **SPORT DETENTE ENGHIEN**

## **Gymnastique pour adultes**

Association « Loi 1901 » affiliée F.S.C.F, Agréée D.D.J.S

### **Assouplissements, Étirements (stretching)**

Lundi	17h30	à	18h30
Vendredi	10h00	à	11h00
Jeudi	11h	à	12h00

### **Gymnastique de détente douce**

Lundi	10h00	à	11h00
Mardi	11h00	à	12h00
Jeudi	10h00	à	11h00
Vendredi	11h00	à	12h00

### **Gymnastique de détente tonique**

Mardi	10h00	à	11h00
Jeudi	9h00	à	10h00
Vendredi	9h00	à	10h00

### **Gymnastique de détente forme**

Mardi	9h00	à	10h00
Mardi	17h30	à	18h30

### **Pilates**

Mardi	19h00	à	20h00
-------	-------	---	-------

### **Salle Belhomme**

11, rue du Marché

95880 Enghien les Bains

Site web : [www.sportdetente.jimdo.com](http://www.sportdetente.jimdo.com) - Tél : 06 07 90 89 14