

PLEINE NATURE

NORDIC'FIT

MARCHE SANTÉ

RESPIRATION
HUPOPRESSIF

MARCHE NORDIQUE

LUNDI

9H00 - 11H00

Pratgraussals

18H30 - 20H00

Ville d'Albi

Pleine nature chemins autour
d'Albi

MARDI

14H30 - 16H00

Santé - Marche lente

Cambon

18H30 - 20H

Marche technique

Stadium d'Albi

MERCREDI

9H00 - 11H00

Pleine nature chemins autour
d'Albi

18H30 - 20H00

Nordic'fit

Stadium D'Albi

JEUDI

14H00 - 16H00

Pleine nature chemins autour
d'Albi

SAMEDI

9H30 - 11H30

Pleine nature chemins atour
d'Albi

VENDREDI

9H00 - 11H00

Pleine nature chemins autour
d'Albi

Renforcement Musculaire

Stadium

9H00 - 10H00

Stretching / Hypopressif

Stadium

10H00 - 11H00

14H30 - 16H00

Santé - Marche lente

Pleine nature chemins autour
d'Albi

9H30 - 11H30

Marche technique

Stadium D'Albi