



DU 10 JUILLET AU  
24 AOÛT 2023



GYM  
RENFO\* | LUNDI  
18H



LUNDI  
18H45 / YOGA  
STRETCHING



CIRCUIT  
TRAINING | MARDI  
18H



PILATES | MARDI  
18H45

\*RENFORCEMENT MUSCULAIRE



ABDOS-  
FESSIERS | MERCREDI  
18H



MERCREDI  
18H45 / STRETCHING



PILATES  
ÉQUILIBRE | JEUDI  
18H



JEUDI  
18H45 / CARDIO  
RENFO\*

ACTIVITÉS GRATUITES / PLACES LIMITÉES

RENSEIGNEMENT : [WWW.SETE.FR](http://WWW.SETE.FR)

TAPIS/SERVIETTE CONSEILLÉS

PARCOURS SPORTIF VILLEROY

ALLÉE DE LA TRAMONTANE

