



Comité Départemental 07-26
Sport en Milieu Rural

5ème Journée Féminine

Samedi 14 mars 2020

	ACTIVITES	Salles
à partir de 9h30	ACCUEIL / INSCRIPTIONS	
Toute la journée	MASSAGE crânien-dos	n°1
	MASSAGE ASSIS	
	SHIATSU	
	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	
	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	
	SEXOLOGUE	
10h à 11h	YOGA	Gym
	BARRE A TERRE	Dojo
	AFROFITNESS/DANSE URBAINE	Polyvalente
11h15 à 12h15	ZUMBA/FITBALL	Gym
	PERINEE, mon bien aimé...?	Dojo
	CROSS TRAINING	Polyvalente

12h15 à 14h	REPAS	
14h à 15h	PERINEE, mon bien aimé...?	Gym
	TAÏSO	Dojo
	CROSS TRAINING	Polyvalente
	MARCHE et RESPIRATION	extérieur
15h15 à 16h	FIT STICK	Gym
	SELF DEFENSE	Dojo
	SOPHROLOGIE	Polyvalente
16h15- 17h	CONFERENCE	Polyvalente
17h30	Clôture	