

Programme Bien-être du jeudi Novembre/Décembre 2023

Les activités auront lieu le jeudi en salle D4 en tenue adaptée



**JEUDI 9 NOVEMBRE
MULTISPORTS**

**JEUDI 16 NOVEMBRE
RENFORCEMENT HAUT DU CORPS**

**JEUDI 23 NOVEMBRE
SALLE DE SPORT SANTE**

**JEUDI 7 DECEMBRE
POSTURAL**

**JEUDI 21 DECEMBRE
CARDIO 2**