

# PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI					
17h30 à 18h30 <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>FELDENKRAIS MEDITATION</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h à 19h30 <b>HATHA YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h30 à 10h30 <b>FAMILY SPORT PARENT &amp; BEBE</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen	14h à 15h <b>FELDENKRAIS MEDITATION</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen	9h à 10h <b>QI GONG</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h à 10h <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h à 10h <b>CAPOEIRA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen			
18h30 à 19h30 <b>POWER YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h30 à 19h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h30 à 19h30 <b>TAI CHI CHUAN</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	12h15 à 13h <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen		10h à 11h <b>HATHA YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CARDIO HIIT</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CARDIO ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CANNE COMBAT</b> Gymnase Aristide Briand - Neudorf	10h à 11h <b>CROSS TRAINING</b> Gymnase Droits de l'Homme - Robertsau	
18h45 à 20h <b>AQUA PHOBIE</b> Piscine de Hautepierre	18h30 à 19h30 <b>CARDIO ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	17h30 à 20h <b>ESCALADE</b> ASCPA - Plaine des Bouchers	18h à 19h <b>CARDIO HIIT</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen		11h à 12h <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>POWER YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>CARDIO ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>CANNE COMBAT</b> Gymnase Aristide Briand - Neudorf	11h à 12h <b>CROSS TRAINING</b> Gymnase Droits de l'Homme - Robertsau	
18h à 19h15 <b>SELF DEFENSE</b> Hall sportif AGR - Wacken	17h45 à 19h <b>COURSE A PIED</b> Stade d'athlétisme Hautepierre	19h30 à 21h <b>CIRCUIT FIT'</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h30 à 20h <b>FOOT GAELIQUE</b> Stade de l'III - Wacken		12h à 13h <b>FELDEN- KRAIS</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	12h à 13h <b>PILATES FUSION</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen				
19h30 à 20h45 <b>SELF DEFENSE</b> Hall sportif AGR - Wacken	19h30 à 21h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	20h à 21h30 <b>HATHA YOGA</b> Gymnase Wurtz - Cronenbourg	19h à 20h <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen		14h à 16h <b>ESCRIME</b> Gymnase Aristide Briand Neudorf					
19h30 à 21h30 <b>AIKIDO</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade	19h30 à 20h30 <b>FULL BODY TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	20h à 22h <b>BADMINTON</b> Gymnase Herrade Koenigshoffen	19h15 à 20h <b>AQUAGYM</b> Piscine de Hautepierre		16h à 18h <b>ESCRIME</b> Gymnase Aristide Briand Neudorf					
19h30 à 20h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen			20h à 21h30 <b>AIKIDO</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade							
20h à 21h30 <b>NATATION</b> Piscine de Hautepierre			20h15 à 21h15 <b>TAÏSO</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen							
19h30 à 22h <b>ULTIMATE FRISBEE</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen			20h30 à 21h30 <b>AQUA YOGA</b> Piscine de Hautepierre							

## Lieux de pratique:

- KOENIGSHOFFEN
- HAUTEPIERRE
- ESPLANADE  
NEUDORF
- ROBERTSAU  
WACKEN