

# 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	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>FELDEN- KRAIS</b> CSO - Koenigshoffen	9h à 10h <b>TAI CHI CHUAN</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h à 10h <b>POWER YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h à 10h <b>KRAV MAGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	9h à 10h <b>CANNE COMBAT</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade		
18h30 à 19h30 <b>POWER YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	17h30 à 18h30 <b>POWER TRAINING</b> Centre Sportif Ouest	18h30 à 19h30 <b>TAI CHI CHUAN</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	12h15 à 13h <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen	18h à 19h30 <b>THEATRE D'IMPROVI- SATION</b> CSO - Koenigshoffen	10h à 11h <b>HATHA YOGA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CARDIO TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CARDIO ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	10h à 11h <b>CANNE COMBAT</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade	10h à 11h <b>FIT &amp; RUN</b> Gymnase Droits de l'Homme - Robertsau
18h45 à 20h <b>AQUA PHOBIE</b> Piscine de Hautepierre	17h45 à 19h <b>COURSE A PIED</b> Stade d'athlétisme Hautepierre	19h30 à 21h <b>CIRCUIT FIT'</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h à 19h <b>CARDIO TRAINING</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen	18h à 19h <b>DANSE CONTEMPO- RAINE</b> CSO - Koenigshoffen	11h à 12h <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>POWER TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>HEAT&amp;FIT ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>CROSS TRAINING</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	11h à 12h <b>FIT &amp; RUN</b> Gymnase Droits de l'Homme - Robertsau	
19h30 à 21h30 <b>AIKIDO</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade	18h à 19h <b>PILATES</b> Maison Sport Santé Gallia	20h à 21h30 <b>HATHA YOGA</b> Gymnase Wurtz - Cronembourg	19h à 20h <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest - Koenigshoffen		19h15 à 20h <b>AQUAGYM</b> Piscine de Hautepierre	12h à 13h <b>FELDEN- KRAIS</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	12h à 13h <b>CAPOEIRA</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	12h à 13h <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen		
19h30 à 20h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	18h30 à 19h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest	20h à 21h30 <b>HATHA YOGA</b> Gymnase Wurtz - Cronembourg	20h à 21h30 <b>AIKIDO</b> Centre Sportif Universitaire Esplanade		20h30 à 21h30 <b>AQUA YOGA</b> Piscine de Hautepierre	14h à 16h <b>ESCRIME</b> Gymnase Aristide Briand Neudorf				
20h à 21h30 <b>NATATION</b> Piscine de Hautepierre	18h30 à 19h30 <b>CARDIO ZUMBA</b> Centre Sportif Ouest	20h à 22h <b>BAD- MINTON</b> Gymnase Herrade Koenigshoffen				16h à 18h <b>ESCRIME</b> Gymnase Aristide Briand Neudorf				
20h à 21h / 21h à 22h <b>ULTIMATE FRISBEE</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	19h15 à 20h15 <b>BODY SCULPT</b> Maison Sport Santé Gallia									
20h à 21h / 21h à 22h <b>ROUNDNET</b> Centre Sportif Ouest Koenigshoffen	19h30 à 20h30 <b>PILATES</b> Centre Sportif Ouest									
	19h30 à 20h30 <b>FULL BODY</b> Centre Sportif Ouest									

## Lieux de pratique:

- KOENIGSHOFFEN
- HAUTEPIERRE
- ESPLANADE  
NEUDORF
- ROBERTSAU  
WACKEN