

## PLANNING Octobre - novembre - décembre 2022 Swissball

Octobre					Novembre					Décembre		
Claudine 11h45/12h45												
Mardi 4	Mardi 11	Mardi 18	Mardi 25		Mardi 2	Mardi 8	Mardi 15	Mardi 22	Mardi 29	Mardi 6		
Swissball	Pilates	Swissball	Pilates		Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates		
Aless 12h10/13h10												
<b>Cours swissball/Stretching : tous les mercredis à partir du 21 septembre</b>												
Marie-Hélène 11h30/12h30												
Vendredi 7	Vendredi 14	Vendredi 21	Vendredi 28		Vendredi 4		Vendredi 18	Vendredi 25		Vendredi 2	Vendredi 9	
Swissball	Body Balance	Swissball	Body Balance		Swissball		Body Balance	Swissball		Body Balance	Swissball	