

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



lundi



Streching

18:15 - 19:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA

FullBody

19:15 - 20:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Familles

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA



mardi



Pilates

17:30 - 18:30

Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA

Pilates

18:30 - 19:30

Adultes  
Adolescents  
Séniors  
Familles  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA

Pilates

19:30 - 20:30

Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA



## mercredi



**FullBody**

09:00 - 10:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA

**Zumba**

12:30 - 13:30

Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA



## jeudi



**Stretching**

12:30 - 13:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes  
Familles

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**Stretching**

17:30 - 18:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes  
Familles

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA



## vendredi



**Zumba**

18:15 - 19:15

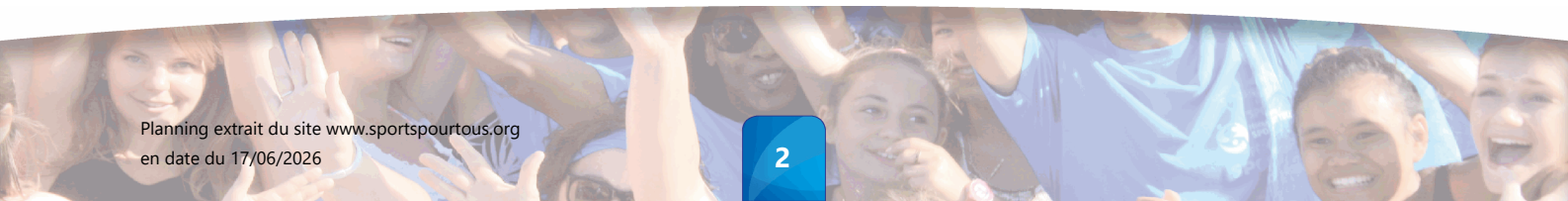
Adultes  
Familles  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

ESPACE OLIANA



## samedi





**Free Fit** 10:00 - 11:00 Adultes Débutant ESPACE OLIANA

Séniors Confirmé

Adolescents Expert

Familles

**Marche nordique** 10:00 - 12:00 Adultes Débutant AGGLOMÉRATION DU  
FAMILLES Confirmé GRAND DIJON

Séniors

Adolescents

Femmes

enceintes



## Lieux & contacts



### Siège

M & VOUS

7 RUE PHILIPPE LE HARDI

21000 DIJON

T 0616253363

m.vous@hotmail.com



### Lieux de pratique

#### AGGLOMÉRATION DU GRAND DIJON

21000 DIJON

#### ESPACE OLIANA

2 BOULEVARD DE YOUGOSLAVIE

21000 DIJON

#### LES MARMUZOTS

RUE DES MARMUZOTS

21000 DIJON

#### SALLE POLYVALENTE

ROUTE DE DOMOIS

21160 PERRIGNY LES DIJON