

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



lundi



Pilates	09:30 - 10:30	Adultes	Débutant	ECLA
pilates	10:30 - 11:40	Adultes	Débutant	ECLA
Yoga	10:30 - 11:30	Adultes	Débutant	ECLA
Marche Nordique Détente	12:15 - 13:15	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Yoga	12:30 - 13:30	Adultes	Débutant	ECLA
Fit Attack	12:30 - 13:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Stretching	13:00 - 13:30	Adultes	Débutant	ECLA
Pilates	14:00 - 15:30	Adultes	Confirmé	ECLA
Pilates	16:00 - 17:00	Adultes	Débutant	ECLA



mardi





Swiss Ball	12:30 - 13:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Body Balance	13:00 - 13:30	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Marche Nordique	13:45 - 15:45	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Pilates	19:00 - 20:00	Adultes	Débutant	ECLA
Tai chi	20:00 - 21:30	Adultes	Débutant	ECLA
Full Body	20:00 - 21:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA



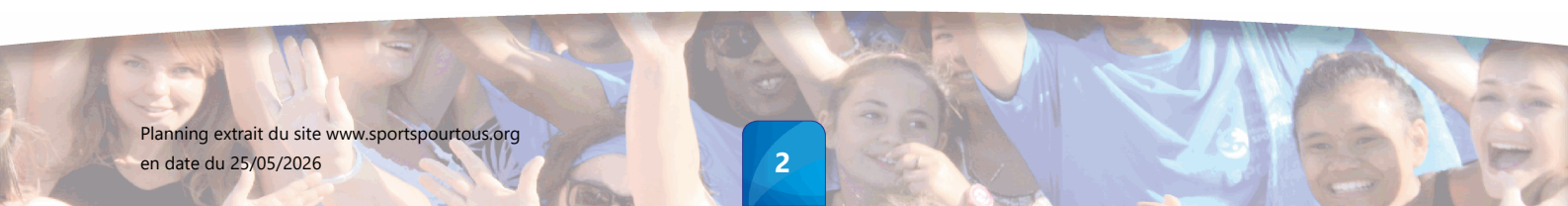
mercredi



Pilates	09:30 - 10:30	Adultes	Débutant	ECLA
Pilates	10:30 - 11:30	Adultes	Débutant	ECLA
Streching	11:30 - 12:30	Adultes	Débutant	ECLA
Capoeira	18:00 - 19:00	Adultes Adolescents	Débutant	ECLA
Yoga	19:00 - 20:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Pilates	20:00 - 21:30	Adultes	Débutant	ECLA



jeudi





Gym essentielle	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant	ECLA
Yoga	09:30 - 11:00	Adultes	Débutant	ECLA
Cardio Fit	10:00 - 11:00	Adultes	Débutant	ECLA
Gym dos	11:00 - 12:00	Adultes	Débutant	ECLA
Swiss Ball	12:15 - 13:15	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Renfo bas du corps	12:30 - 13:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Renfo haut du corps	13:00 - 13:30	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Capoeira	17:00 - 18:00	Enfants	Débutant	ECLA
Capoeira	18:00 - 19:00	Enfants	Débutant	ECLA
Body attack	19:00 - 20:00	Adultes	Débutant	ECLA
Pilates	20:00 - 21:00	Adultes	Débutant	ECLA



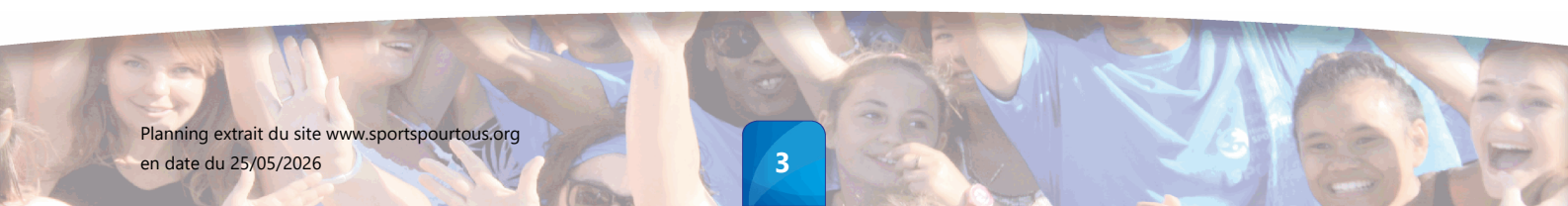
vendredi



Cardio fit	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant	ECLA
Qi Gong	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant	ECLA
Strech&Fit	10:00 - 11:00	Adultes	Débutant	ECLA
Yoga	17:15 - 18:45	Adultes	Débutant	ECLA
Yoga	19:00 - 20:30	Adultes	Débutant	ECLA
Tai chi	19:00 - 20:30	Adultes	Débutant	ECLA



samedi





Abdos, dos, fessiers	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant	ECLA
Marche Nordique Exploration	09:45 - 11:15	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Cardio fit	10:00 - 11:00	Adultes	Débutant	ECLA
Pilates	12:30 - 13:30	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA
Yoga vinyasa	13:30 - 14:30	Adultes	Débutant Confirmé Expert	ECLA



Lieux & contacts



Siège

ESPACES CLODOALDIENS DE LOISIRS ET D'ANIMATION
(ECLA)
3 BIS RUE D'ORLEANS
92210 ST CLOUD
T 0146022521
mjc@ecla.net



Lieux de pratique

ECLA
3 BIS RUE D'ORLEANS
92210 ST CLOUD