

# ACTIVE TON POTENTIEL

**BOOSTE TON ÉNERGIE ET SCULPTE TON CORPS AVEC POWONFIT !**

## Lundi

**9h - 10h : Yoga Vinyasa**

Salle Polyvalente Arbouans

**11h30 - 12h30 : Stretching swing**

**12h35 - 13h35 : Renfo doux**

ASCAP Simone Veil Montbéliard

**14h15 - 15h15 : Activité Fitness**

Maison de quartier des Forges Belfort

**18h - 19h : Renfo / Cardio**

**19h - 20h : Pilates**

Salle des fêtes Arbouans

## Mardi

**18h - 19h : Renfo / Cardio**

**19h - 20h : Pilates / Yoga**

Salle des fêtes Arbouans

**20h30 - 21h30 : Activité Fitness**

Gymnase Arcey

## Mercredi

**9h - 10h : Gym Santé**

**10h15 - 11h15 : Multi-activités 6-10 ans**

**13h45 - 14h45 : Basket Loisir 8-13 ans**

**14h50 - 15h50 : Multi-activités 11-15 ans**

Gymnase ASCAP Montbéliard

**18h15 - 19h15 : Gym Tonique et Ludique**

ASCAP Simone Veil Montbéliard

**19h45 - 20h30 : Pilates**

Salle des fêtes Vyans-le-Val

## Jeudi

**9h - 10h : Renfo musculaire**

**10h - 11h : Étirement / mobilité**

Salle Polyvalente Arbouans

**18h - 19h : Pilates / Yoga**

**19h05 - 20h05 : Pilates / Yoga**

GVM Montbéliard

## Vendredi

**9h - 10h : Gym Tonique**

Gymnase ASCAP Montbéliard



ANIMÉ PAR  
**COACH  
Popo**