

Gym à la plage

45 min de cardio suivi de 45 min de gym douce



PROGRAMME GYM
TOUS LES MERCREDIS DU 26 JUIN AU 14 AOÛT 2019*
À LA PLAGE RIVE-BLEUE | 100% GRATUIT
RENDEZ-VOUS EN CASER PRINCIPALE À 18H20
POUR ENTRER SUR LA PLAGE ENSEMBLE

ARDO-FESTIERS 26 juin 24 juillet 18h30 - 19h15	CIRCUIT TRAINING 3 juillet 7 août 18h30 - 19h15
PILATES 26 juin* 24 juillet 14 août 19h20 - 20h05 2 fois/semaine	YOGALATES 17 juillet 18h30 - 19h15
YOGA DÉTENTE 7 août 19h20 - 20h05	YOGA DOUX 10 juillet 19h20 - 20h05
STRETCHING 3 et 17 juillet 19h20 - 20h05	AEROBIC LATINO 10 juillet 14 août 18h30 - 19h15

* Seul le 21 juillet
Renseignements :
Office du Tourisme du Bouveret
Bouveret Tourisme
www.bouveret.ch