



## Planning hebdomadaire des activités proposées par Cardio-Forme en 2019/20

Lundi	<b>Fitness *</b>	De 08h00 à 11h30	TC Training Center & Budo Jura 47 (ancienne usine Vuille)  Fribourg
Mercredi	<b>Gymnastique</b>  Excepté pendant les vacances scolaires	16h15 à 17h15	Petite salle de gymnastique Ecole du Grand-Pré Marly
Jeudi	<b>Aquagym</b>  Excepté pendant les vacances scolaires	20h à 21h	Piscine de l'Ecole libre publique  Av. du Moléson 10  Fribourg
Vendredi	<b>Fitness *</b>	De 08h00 à 11h30	TC Training Center & Budo Jura 47 (ancienne usine Vuille)  Fribourg
Samedi	<b>Marche pour tous</b>  <b>Marche courte :</b> le 1 <sup>ère</sup> et 3 <sup>ème</sup> samedi de chaque mois	14h à 16h  14h à 15h15  pour les deux : rendez-vous à 13h45	Selon la liste émise  tous les deux mois  par la responsable des  marches

\* Il faut s'inscrire préalablement pour cette activité et payer les cotisations selon liste séparée