HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

PROGRAMME DES COURS
Du 24 décembre 2026 au 10 janvier 2027

JEUDI 24/12		**CENTRE ACTIF+ FERMÉ**	
VENDREDI 25/12		**CENTRE ACTIF+ FERMÉ**	
LUNDI 28/12	09h00 – 09h45	Aqua adaptée	Julie
	10h00 – 10h50	Gymnastique pilates	Marie
	11h00 – 11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Julie
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Julie
MARDI 29/12	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Julie
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Sofia
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Sofia
MERCREDI 30/12	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France
	11h15 – 12h05	Renforcement et équilibre	Noemi
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Noemi
	17h30-18h15	Aqua dynamique	Noemi
JEUDI 31/12	09h00-09h45	Aqua adaptée	Saïd
	12h05-13h05	Cycling	Thomas
	12h15-13h15	Aqua dynamique	Saïd
VENDREDI 1/1		**CENTRE ACTIF+ FERMÉ**	
LUNDI 04/01	09h00 – 09h45	Aqua adaptée	Alice
	10h00 – 10h50	Gymnastique pilates	Marie-France
	11h00-11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Alice
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Alice
MARDI 05/01	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Alice
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Sofia
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Sofia
	16h45 – 17h35	Gymnastique pilates	Marie-France
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Marie-France
MERCREDI 06/01	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France
	11h15 – 12h05	Renforcement et équilibre	Noemi
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Noemi
	17h30-18h15	Aqua dynamique	Noemi
JEUDI 07/01	09h00-09h45	Aqua adaptée	Sofia
	12h05-13h05	Cycling	Cristian
	12h15-13h00	Aqua dynamique	Sofia
	16h45-17h45	CAF	Marie-France
	18h00-18h45	Aqua dynamique	Marie-France
VENDREDI 08/01	09h00-09h45	Aqua adaptée	Noemi
	10h15-11h05	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15-13h00	Aqua dynamique	Marie-France