



Les cours sont ouverts à tous les adhérents Gym 2020/2021 et se dérouleront en distanciel (Visio) via Zoom. Le lien de connexion vous est envoyé directement par mail et SMS.

Le Planning est valable pendant tout le temps du confinement et **LE LIEN RESTERA LE MÊME !**

Lundi		
09:00 - 10:00	Gym	Charlène
10:00 - 11:00	Stretching	Zsanett
12:00 - 13:00	Gym Cardio	Morgane
19:00 - 20:00	Pilates	Pablo
Mardi		
09:00 - 10:00	Stretching	Myriam
11:00 - 12:00	Gym Douce	Sandrine
12:00 - 13:00	Barre au Sol	Sandrine
13:00 - 14:00	Gym Cardio	Yuka
20:00 - 21:00	Zumba	Heidi
Mercredi		
10:00 - 11:00	Pilates	Zsanett
11:00 - 12:00	Spécial Dos	Zsanett
18:00 - 19:00	Gym	Christina
19:00 - 20:00	Zumba 14/17 ans	Erick
20:00 - 21:00	Muscu Hommes/Femmes	Erick
Jeudi		
09:00 - 10:00	Gym	Myriam
10:00 - 11:00	Yoga	Nicolas
13:00 - 14:00	Pilates	Muriel
20:00 - 21:00	Body Fit	Charlène
Vendredi		
09:00 - 10:00	Pilates	Carine
11:00 - 12:00	Body Harmony	Virginie
12:00 - 13:00	Qi Qong	Sylvie
19:00 - 20:00	Gym Cardio	Valérie
Samedi		
09:00 - 10:00	Yoga	Nicolas
10:00 - 11:00	Cardio Fit	Sandrine
11:00 - 12:00	Pilates	Sandrine