



Cours ouverts à tous les adhérents Gym 2020/2021

Ce mois-ci découvrez votre planning gym en Zoom et en extérieur.

**UN SEUL ET MÊME LIEN POUR TOUS LES COURS CI-DESSOUS  
LE LIEN DE CONNEXION RESTE LE MÊME QU'AU MOIS DE MARS**

(envoyé directement par mail)

## PLANNING ZOOM - Mars 2021

### Lundi

09:00 - 10:00	Gym	Charlène
10:00 - 11:00	Stretching	Zsanett
11:00 - 12:00	Gym Douce	Morgane <b>NOUVEAU</b>
19:00 - 20:00	Pilates	Pablo

### Mardi

09:00 - 10:00	Stretching	Myriam
10:00 - 11:00	Gym	Yuka
11:00 - 12:00	Gym Douce	Sandrine

### Mercredi

09:00 - 10:00	Gym	Erick <b>NOUVEAU</b>
10:00 - 11:00	Pilates	Zsanett
11:00 - 12:00	Spécial Dos	Zsanett
18:30 - 19:30	Gym	Christina

### Jeudi

09:00 - 10:00	Gym	Myriam
10:00 - 11:00	Yoga	Nicolas
11:00 - 12:00	Pilates	Muriel

### Vendredi

09:00 - 10:00	Pilates	Carine
11:00 - 12:00	Body Harmony	Virginie

### Samedi

09:00 - 10:00	Yoga	Nicolas
10:00 - 11:00	Cardio Fit	Sandrine
11:00 - 12:00	Pilates	Sandrine

## PLANNING COURS EXTERIEURS - Du 01 au 07 Mars

### Jeudi 04 Mars - Square Saint - Odile

10:30 - 11:30	Gym	Yuka et Myriam
---------------	-----	----------------

### Vendredi 05 Février - Square Saint - Odile

10:30 - 11:30	Qi Qong	Sylvie
---------------	---------	--------

### Dimanche 07 Février - Stade de la Porte d'Asnières

10:30 - 11:30	Gym	Valérie
---------------	-----	---------

Nous reviendrons vers vous prochainement pour les semaines suivantes.