



## HORAIRE DES COURS SAISON 2019 / 2020

JOUR	MATINEE	SOIREE	ACTIVITES	Coaching/programme
<b>Mardi</b>		19h00/20h30	<b>YOGA</b>	SYLVIE
<b>Mercredi</b>		18h30/20h00	<b>BODY</b>	VLADIMIR
		20h00/20h30	<b>STRETCHING</b>	
<b>Vendredi</b>		18h00/18h30	<b>BUSTE CUISSE</b>	SOPHIE
		18h30/19h00	<b>TAILLE/ABDOS/FESSIER</b>	
		19h00/19h30	<b>Cardiomix zumba et step</b>	
		19h30/20h30	<b>Yogalates (mix de yoga, pilates, stretching et sophrologie)</b>	
<b>Samedi</b>	10H-13H		<b>Body-Abdos/Fessiers/Abdos-Flash</b>	VINCENT

Pour des raisons d'organisation ce planning peut être modifié en cour de saison.