

# PLANNING DES COURS A DISTANCE BIEN ETRE ET FITNESS

A JOUR POUR LE LUNDI 25 JANVIER 2021

**LES COURS SUSPENDUS**

AQUAGYM - LIA - ZUMBA ADULTE - CARDIO FIT - GYM D'ENTRETIEN ET GYM DOUCE DU JEUDI - YOGA KIDS - STRETCHING MARDI 13H45 - YOGA PILATES JEUDI 19H30

**REPRISE DES COURS EN PRESENTIEL**

**LES COURS FUSIONNES**

Yoga vinyasa du mercredi (zoom + youtube) / Yoga du jeudi 15h au mardi 15h (zoom)

**COURS VIA YOU TUBE**

Yoga traditionnel (+ chronique) par Pascal + Yoga vinyasa du mercredi par Coralie

## COURS ZOOM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	<b>GYM TRADITIONNEL</b> 8h55 / Salima	<b>PILATES DEBUTANT</b> 8h55 / Salima		<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 8h55 / Salima	
	<b>QI GONG</b> 9h / Lise	<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 10h00 / Salima		<b>PILATES DEBUTANT</b> 10h / Salima	
	<b>GYM D'ENTRETIEN</b> 10h / Salima	<b>PILATES DEBUTANT</b> 11h05 / Salima		<b>YOGA PILATES</b> 11h05 / Salima	
	<b>GYM DOUCE</b> 11H05 / Salima			<b>TAI CHI CHUAN DEBUTANT</b> 12H15 / Jerome	
	<b>YOGA</b> 15H / Coralie				
	<b>PILATES DEBUTANT</b> 17h25 / Salima				
	<b>ZUMBA KIDS</b> 18H / Julien				
	<b>GYM D'ENTRETIEN</b> 18h30 / Salima				
	<b>QI GONG</b> 18H45 / Lise	<b>YOGA VINYASA INTERMEDIAIRE</b> 18H30 / Coralie	<b>STRETCHING</b> 18H30 / Salima		
	<b>TAI CHI CHUAN</b> 20H15 / Jerome	<b>SOPHROLOGIE</b> 19H15 / Nathalie			