

PLANNING DES COURS A DISTANCE BIEN ETRE ET FITNESS

PERIODE :

Du 23 au 27 novembre 2020

COURS SUR YOU TUBE + CHRONIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
YOGA VINYASA INTERMEDIAIRE VIDEO 5 Coralie	GYM VIDEO 2 Flavien	YOGA VINYASA INTERMEDIAIRE VIDEO 6 Coralie	GYM VIDEO 3 Flavien		
YOGA TRADITIONNEL VIDEO 3 Pascal			CHRONIQUE 2 YOGA TRADITIONNEL Pascal		

COURS SUR ZOOM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	GYM TRADITIONNEL 9h / Salima	PILATES DEBUTANT 8h55 / Salima		PILATES INTERMEDIAIRE 8h45 / Salima	
	GYM D'ENTRETIEN 10h / Salima				
	QI GONG 10H15 / Lise	PILATES INTERMEDIAIRE 10h05 / Salima		PILATES DEBUTANT 10h / Salima	
	GYM DOUCE 11H30 / Salima	PILATES DEBUTANT 11h15 / Salima		YOGA PILATE 11h15 / Salima	
	STRETCHING 13H45 / Salima			TAI CHI CHUAN DEBUTANT 12H15 / Jerome	
	YOGA DOUX 15H / Coralie		YOGA VINYASA DEBUTANT 15H / Coralie		
	PILATES DEBUTANT 16h30 / Salima				
	ZUMBA KIDS 18H / Julien				
	GYM D'ENTRETIEN 18h30 / Salima				
	QI GONG 18H45 / Lise		STRETCHING 18H30 / Salima		
	ZUMBA ADULTE 19H30 / Julien	SOPHROLOGIE 19H15 / Nathalie	YOGA PILATES 19H35 / Salima	CARDIO FIT 19H45 / Flavien	
	TAI CHI CHUAN 20H15 / Jerome				