

Prochainement, ouverture d'un cours

Gym Santé

PLANNING ADULTES 2020/2021

SECTEUR ADULTES

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00/10h00</u>	Gym douce Victor			Gym douce Victor	Pilates Carole	Entretien débutant Pierre
<u>9h30/10h30</u>		Gym douce Pierre	Body Mind Pierre			
<u>10h00/11h00</u>	Pilates Victor			Stretching Victor	Stretching Relaxation Carole	Body barres Pierre
<u>10h30/11h30</u>			Aéro L.I.A renforc Pierre			
<u>11h00/12h00</u>					Pilates Carole	Aéro dance Pierre
<u>16H/17H00</u>			Zumba sculpt Victor			
<u>17h00/18h00</u>			Aero/renf débutants Victor			
<u>17h30/18h30</u>	Abdos/fessiers Matthieu			Abdos/fessiers Matthieu		
<u>17h45/19h00</u>		Body barres max Pierre				
<u>18h00/19h00</u>			Step Victor			
<u>18h30/19h30</u>	Musculation douce Matthieu				Cross training Victor	
<u>19h00/20h00</u>		Yogi stretch Pierre	Pilates Victor			

Halle aux fleurs 66 rue smith 69002 LYON

Horaires	Lundi
<u>11H30-13H30</u>	Pilates / Stretching Carole