

PLANNING COACHING

A PARTIR DU 27 MAI 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00		Tonicité		Pilates Niv. 2		Hatha Yoga
10h00		Pilates Niv. 2		Stretching Postural	Circuit Training	Pilates Niv. 2
11h00		Stretching Postural		11h15 Tonicité	Pilates Niv 1	11h15 Circuit Training
12h30	12h00 Hatha Yoga	Circuit Training		Stretching Postural	Tonicité	
13h25	13h00 Pilates Niv. 2	Respiration en pleine conscience			Respiration en pleine conscience	13h00 Dos/Posture
14h00	14h15 Dos/Posture	Pilates Niv. 1			Stretching Postural	Stretching
15h00	Pilates Niv 1	Stretching			Stretching	
16h15						
17h30	Tonicité			Stretching		
18h30	Pilates Niv. 2		Vinyasa Yoga	18h15 Pilates Niv. 2	18h00 Yin Yoga <i>Salon de relaxation</i>	
19h00	18h30 Yin Yoga <i>Salon de relaxation</i>			19h15 Circuit Training		

Réservez votre cours sur Résamania

Retrouvez-nous sur notre page **facebook** : www.facebook.com/thermes.sextius

