

PLANNING COACHING

DU 8 AU 13 JUIN 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00	10h15 Stretching	Stretching Postural	10h15 Yoga	Pilates Niv. 2	Pilates Niv. 2	Pilates Niv. 2
11h10 - 12h00	Pilates Niv 1	Pilates Niv 1	11h15 Yoga	Stretching Postural	Stretching Postural	11h15 Circuit Training
12h15 - 13h15	12h20 Respiration	12h30 Circuit Training	Cardio boxing	12h30 Stretching Postural	12h30 Tonicité	12h30 Tonicité
13h25 - 14h00	13h00 Pilates Niv. 2	Stretching			Respiration en pleine conscience	13h30 Stretching Postural
14h00 - 14h45	14h10 Stretching	14h20 Pilates Niv. 1			Stretching Postural	14h40 Stretching
15h10 - 16h00	15h05 Dos/Posture	15h30 Dos / Posture			Stretching	
16h00 - 16h45	Pilates Niv 1					
17h15 -18h00	17h10 Circuit Training			Stretching		
18h15 - 18h45	18h00 Pilates Niv. 2			Pilates Niv. 2		
19h00 - 19h45						Pass Coaching

Pass Coaching

Reservez votre cours : resa-spasextius@partouche.com

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

