

PLANNING DES COURS DE SPORT

A PARTIR DU 27 MAI 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00		Tonicité		Plates Niv. 2		
10h00		Plates Niv. 2		Stretching Postural	Gruit Training	Plates Niv. 2
11h00		Stretching Postural		11h15 Tonicité	Plates Niv. 1	11h15 Gruit Training
12h30		Gruit Training		Stretching Postural	Tonicité	
13h25	13h Plates Niv. 2	Respiration en pleine conscience			Respiration en pleine conscience	13h Dos/Posture
14h00	14h15 Dos/Posture	Plates Niv. 1			Stretching Postural	Stretching
15h00	Plates Niv. 1	Stretching			Stretching	
16h15						
17h30	Tonicité			Stretching		
18h30	18h - 20h Stage de Yoga & méditation	Plates Niv. 2		18h - 20h Stage de Yoga & méditation	18h15 Plates Niv. 2	
19h00					19h15 Gruit Training	
20h00						



Réservez votre cours sur Résamania



Suivez-nous sur Instagram

