

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE CERET

HORAIRES DES COURS SAISON 2020/2021

les cours sont limités à 50' pour permettre le respect des règles sanitaires et une meilleure gestion des mouvements entre 2 cours

JOURS	HORAIRES	ANIMATRICE	COURS
Lundi	9 h	Isabelle	Fitness
	10 h 15	Fatima	Fitness complet
Mardi	8h30	Pascale	Yoga
	9h45	Pascale	Fitness complet
	17h	Pascale	Qi gong
	18h15	Pascale	Gym Tendance *
	19 h15	Pascale	alternance Pilates avec acces./yoga
Jeudi	8h30	Pascale	Fitness
	9h45	Pascale	Pilates
	17h	Pascale	Yoga
	18 h15	Pascale	Cross-Training complet
	19 h15	Isabelle	Pilates
Vendredi	9h	Pascale	Fitness
	10h15	Fatima	Fitness complet

* Planning mensuel alternant pound, fitball, step et énergie-boxing