



valgym

CLUB

VACANCES FÉVRIER – Semaine 2

Du Lundi 23 Février au dimanche 1^{er} Mars

LUNDI 23/02

09h30 – 10h30: **Gym Douce**
(Florence B)
11h00 – 12h00 : **Taille - Abdos - Fessiers** (Florence B)
12h15 -13h15: **Body Gym**
(Florence B)
13h30 – 14h30 : **Body Zen**
(Florence B)

18h00-19h00 : **Yoga** (Florence D)
19h05-20h05 : **Pilâtes**
(Alexandra)

MARDI 24/02

9H30 – 10H30 : **Body-Gym**
(Alexandra)
10H35 – 11H35 : **Dos et Stretching** (Alexandra)
12h15 – 13h15: **Taille - Abdos - Fessiers** (Emma)

18h15 – 19h15 : **Foam Roller**
(Nathalie)

MERCREDI 25/02

12h15 – 13h15 : **Garuda**
(Nathalie)

18h05 – 19h05: **Pyramide**
(Emma)

JEUDI 26/02

12h15 – 13h15: **Body-Gym**
(Nathalie)

18h00-19h00: **Body-Gym**
(Emma)

VENDREDI 27/02

09h20 – 10h20 : **Dos et Stretching**
(Emma)
11h00 – 12h00: **Body Gym**
(Alexandra)
12h15 – 13h15 : **Pilâtes**
(Alexandra)
14h00 – 15h00 : **Taille – Abdos – Fessiers** (Florence B)
15h05 – 16h05: **Body-Zen**
(Florence B)

SAMEDI 28/02

9h30-10h30 : **Circuit Training**
(Emma)

10h35-11h35: **Yoga** (Florence D)

DIMANCHE 01/03

10h00 – 11h00 : **Yoga**
(Florence D)