



valgym CLUB

VACANCES FEVRIER – Semaine 1

Du Lundi 16 au dimanche 22 Février

LUNDI 16/02

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 17/02

9H30 – 10H30 : **Body-Gym**
(Alexandra)
10H35 – 11H35 : **Dos et Stretching** (Alexandra)
12h15 – 13h15: **Taille - Abdos - Fessiers** (Emma)
18h00 – 19h00 : **Body-Gym**
(Nathalie)
19h05 -20h05 : **Pilâtes/Garuda**
(Nathalie)

MERCREDI 18/02

10h00-11h00: **Yoga sur chaise**
(Florence D)
12h15 – 13h15 : **Dos et Stretching** (Emma)
18h05 – 19h05: **Step + Renforcement musculaire**
(Emma)

JEUDI 19/02

11h00-12h00: **Flow Pilates**
(Nathalie)
18h00-19h00: **Street Jam/Body**
(Nathalie)

VENDREDI 20/02

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 21/02

9h30-10h30 : **HIIT** (Emma)
10h35-11h35: **Yoga** (Florence D)

DIMANCHE 22/02

10h00 – 11h00: **Body-Gym**
(Emma)