



VAL'GYM - A059002

valgym CLUB

Vacances de Toussaint Semaine 2

LUNDI
27/10

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

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

MARDI
28/10

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

17h45-18h45 : TAF (Nathalie)
18h50-19h50 : **Garuda/Pilates**
(Nathalie)

MERCREDI
29/10

10h00 – 11h00 : **Gym Douce**
(Djoudi)

12h15-13h15 : **Garuda** (Nathalie)

18h05 – 19h05: **Energy Body**
(Tabata - Emma)

JEUDI
30/10

11h00-12h00 :
Pilates/Stretching (Djoudi)

12h15 – 13h15: **Body-Gym**
(Djoudi)

18h00-19h00: **Yoga** (Florence D)

VENDREDI
31/10

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
01/11

FERIÉ

DIMANCHE
02/11

10h00 – 11h00: **Body-Gym**
(Emma)