



VAL'GYM - A059002

valgym CLUB

Vacances de Toussaint Semaine 1

LUNDI 20/10

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 21/10

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

18h15 – 19h15 : **Garuda**
(Nathalie)

MERCREDI 22/10

11h00 – 12h00 : **Pleine Forme**
(Djoudi)

12h15 – 13h15 : **Stretching**
(Djoudi)

18h05 – 19h05: **Energy Body**
(Step + Body Gym - Emma)

JEUDI 23/10

11h10-12h10: **Flow Pilates**
(Nathalie)
12h15 – 13h15: **Body-Gym**
(Nathalie)

18h00-19h00: **Street Jam/Body**
(Nathalie)
19h05 – 20h05: **Yoga** (Florence D)

VENDREDI 24/10

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 25/10

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

DIMANCHE 26/10

10h00 – 11h00: **Body-Gym**
(Emma)