



# valgym CLUB

## VACANCES DE PRINTEMPS

Semaine 2 – Du Lundi 29 Avril au Dimanche 05 Mai

### LUNDI 29/04

9h30 – 10h30: **Gym Douce**

(Florence B)

11h00 – 12h00 : **Taille - Abdos - Fessiers** (Florence B)

12h15 -13h15 : **Body Gym**

(Florence B)

13h30 – 14h30 : **Body Zen**

(Florence B)

18h30 – 19h30 : **Cardio-Renfo**

(Thierry)

### MARDI 30/04

9h00 – 10h00: **Body- Gym**

(Alexandra)

10h05 – 11h05 : **Dos et Stretching**

(Alexandra)

12h15 – 13h15 : **Pilates**

(Alexandra)

18h00 – 19h00 : **Garuda**

(Nathalie)

### MERCREDI 01/05

**FÉRIÉ**

### JEUDI 02/05

12h15 – 13h15 : **Body-Gym**

(Thierry)

### VENDREDI 03/05

10h00-11h00 : **Dos et Stretching**  
(Alexandra)

11h05 – 12h05 : **Body Gym**

(Alexandra)

12h15 – 13h15 : **Pilâtes**

(Alexandra)

14h00 – 15h00 : **Taille-Abdos-  
Fessiers** (Alexandra)

### SAMEDI 04/05

9h15 – 10h15 : **Taille – Abdos –  
Fessiers** (Edith)

10h30 – 11h30 : **Yoga** (Florence  
D)

10h30 – 11h30 : **Gym Oxygène**  
(Edith) – Stade Pierre Carous

### DIMANCHE 05/05

10h00 – 11h00 : **Body-Gym**

(Edith)