



valgym CLUB

Pont de l'Ascension

Semaine du Lundi 06 au Dimanche 12 Mai

LUNDI 06/05

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)

18h00 – 19h00 : **Yoga** (Florence

D)

19h10 – 20h10 : **Yoga**

(Florence D)

MARDI 07/05

9h00 – 10h00: **Body- Gym**

(Alexandra)

10h05 – 11h05 : **Dos et Stretching**

(Alexandra)

12h15 – 13h15 : **Pilates**

(Alexandra)

18h15 – 19h15 : **Gym Dansée**

(Florence D)

MERCREDI 08/05

FÉRIÉ

JEUDI 09/05

FÉRIÉ

VENDREDI 10/05

09h20 – 10h20 : **Dos et Stretching**

(Emma)

14h00 – 15h00 : **Taille – Abdos –**

Fessiers (Florence B)

15h05 – 16h05 : **Body-Zen**

(Florence B)

SAMEDI 11/05

09h30 – 10h30 : **Body-Gym**

(Thierry)

DIMANCHE 12/05