




HORAIRE FORMULE FLEXIBLE 2.0

AUTOMNE 2021

13 septembre au 19 décembre 2021 | 14 semaines

■ Doux
 ■ Modéré
 ■ Intense

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.
9h à 9h55				Rééducation respiratoire	Yoga sur chaise
10h à 10h55	Mouvements conscients doux		Pilates		
10h30 à 11h25	Chaise tonus	Zumba gold	Yin yoga	Yoga Pilates	Zumba gold
12h à 12h55	Cardio fitness	Danse step	Zumba	 Essentrics	Abdos fesses
		Yoga Pilates			
13h30 à 14h25	Multi tonus	 Essentrics	Yoga balles thérapeutiques	Hatha yoga	Conditionnement physique progressif
15h à 15h55	Stretching et posture		Multi tonus		Stretching et posture avancé
17h30 à 18h25		Tai chi intermédiaire	Stretching et posture avancé		
18h à 18h55	Zumba	Cardio fitness	 Essentrics	Zumba	
19h à 19h55	Hatha yoga	Tai chi débutant			
19h30 à 20h25		Yoga actif		Tabata	

	Sam.	Dim.
9h à 9h55	Zumba	Zumba