

# HORAIRE FORMULE FLEXIBLE 2.0

## HIVER 2022

■ Doux
 ■ Modéré
 ■ Intense

10 janvier au 11 avril 2022 | 14 semaines

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9h à 9h55				Rééducation respiratoire	Yoga sur chaise	Zumba	Zumba
10h à 10h55	Conscience des mouvements doux		Pilates				
10h30 à 11h25	Chaise tonus	Zumba gold	Yin yoga	Yoga Pilates	Zumba gold		
12h à 12h55	Cardio fitness	Yoga Pilates	Zumba	 Essentrics	Abdos fesses		
	Danse step						
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			