

## Planning Clermont Début 02/09/2020 :

*Salle du bas :10 pers max*

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
<u>9h-9h50</u> <b>Pilates Tonique</b> Maelan	<u>10h15-11h05</u> <b>Gym Degasquet</b> Abdos/Cuisse/Gainage Anne Solene	<u>10h-10h50</u> <b>Degasquet Santé</b> Anne Solene	<u>9h-9h50</u> <b>Pilates bosu</b> Benoit	<u>9h-9h50</u> <b>Gym Degasquet</b> Abdos/Dos/Périné Anne Solene	<u>9h30-10h15</u> <b>Bébés gym :18m-3A</b> Valérie/Sandra
<u>10h15-11h05</u> <b>Renfo Tonique</b> Maelan	<u>11h15-12h05</u> <b>Pilates Tonique</b>	<u>11h-12h</u> <b>Bilan Santé et suivi</b> Anne Solene	<u>10h-10h50</u> <b>GymDegasquet</b> Abdos/Dos/Périné Anne Solene	<u>10h-12h</u> <b>Bilan Santé et suivi</b> Anne Solene	<u>11h15-12h05</u> <b>Pilates Tonique</b> Benoît/Maelan
<u>11h15-12h05</u> <b>Gym douce</b> Anne Solene		<u>12h30-13h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Benoit		<u>12h15-13h05</u> <b>Pilates bosu</b> Aurore	<u>10h30-11h20</u> <b>Mise à niveau Pilates ou Degasquet</b>
<u>12h30-13h20</u> <b>Pilates Tonique</b>	<u>17h30-18h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Benoit	<u>15h-15h45</u> <b>Yoga enfant : 3-5 A</b> <u>16h-16h45</u> <b>Bébés gym:18m-3A</b> Valérie	<u>16h-17h et 17h-18h</u> <b>Mise à niveau Pilates ou Degasquet</b> Anne Solene	<u>14h-14h45</u> <b>Pilates santé</b> Aurore	
<u>18h15-19h05</u> <b>Pilates Tonique</b>	<u>18h45-19h35</u> <b>Circuit personnalisé</b> Benoit	<u>18h30-19h20</u> <b>Pilates Tonique</b>	<u>18h-18h50</u> <b>Circuit Personnalisé</b> Aurore	<u>17h30-18h20</u> <b>Cardio Forme</b> Maelan	
<u>19h15-20h05</u> <b>Cardio Forme</b>	<u>20h-20h45</u> <b>Cardio Forme</b> Benoit	<u>19h30-20h20</u> <b>Pilates Tonique</b>	<u>19h15-20h05</u> <b>Gym Degasquet</b> Aurore	<u>18h30-19h20</u> <b>Pilates tonique</b> Maelan	

Les **séances en rouge** sont orientées sur un besoin de renforcement tonique et accessibles à tous. Les **séances en bleu** sont uniquement pour les personnes avec problème de santé. Les **cours en orange** sont pour les débutants 30mn 4 pers max sur rdv.

## Planning Clermont : Salle du haut : 8 pers max

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
	<u>9h-10h</u> <b>Pilates BE</b> Anne So <b>COVID</b>	<u>8h45-9h45</u> <b>Yoga degasquet</b> Valérie <b>COVID</b>	<u>8h45-9h45</u> <b>Yoga Visio</b> Valérie	<u>10h-10h45</u> <b>Yoga Prénatale</b> <b>Visio</b> Valérie	<a href="#"><u>Atelier ou stage programme en septembre 2020</u></a>
<u>10h-10h50</u> <b>Yoga degasquet</b> <b>Visio</b> Anne So		<u>10h00-10h50</u> <b>Stretching</b> Claire <b>COVID</b>	<u>11h-12h</u> <b>Pilates BE</b> Anne So <b>COVID</b>	<u>10h45-11h45</u> <b>Qi gong</b> Maëlan <b>COVID</b>	
	<u>12h30-13h20</u> <b>Renfo Tonique Visio</b>	<u>11h-12h15</u> <b>Qi gong</b> Claire <b>COVID</b>	<u>12h30-13h30</u> <b>Yoga Hatha</b> Valérie	<u>10h45-11h45</u> <b>Pilates Visio</b>	
<u>17h-18h</u> <b>Pilates Visio</b>	<u>18h30-19h30</u> <b>Pilates Visio</b> Aurore		<u>14h-14h50</u> <b>Degasquet Visio</b> Anne So	<u>15h-16h</u> <b>Pilates BE</b> Aurore	
<u>17h-18h</u> <b>Pilates BE</b> Sandra <b>COVID</b>	<u>18h30-19h30</u> <b>GymDegasquet</b> Patricia		<u>16h45-17h45</u> <b>Yoga santé</b> Valérie <b>COVID</b>	<u>17h15-18h15</u> <b>Yoga degasquet</b> Valérie <b>COVID</b>	
<u>18h15-19h05</u> <b>Stretching</b> Sandra <b>COVID</b>	<u>19h30-20h20</u> <b>Degasquet Postnatale</b> <b>Visio</b> Patricia	<u>17h-18h15</u> <b>Yoga Hatha</b> Valérie <b>COVID</b>	<u>18h-19h</u> <b>Pilates BE</b> Valérie <b>COVID</b>	<u>18h30-19h30</u> <b>Yogalates</b> Valérie <b>COVID</b>	

Les **séances en rouge** sont orientées sur un besoin de renforcement tonique et accessibles à tous. Les **séances en bleu** sont uniquement pour les personnes avec problème de santé. Les **séances en vert** sont orientées sur un besoin de recentrage du corps et de l'esprit et sont accessibles à tous. **En violet** les séances en visio qui seront proposées toute l'année et en replay toutes les semaines (accessibles avec les nouveaux packs ou en option mensuelle).

**COVID : ce sont des cours qui peuvent être proposés en visio dans le cas où les règles sanitaires devraient être revues.**

## Planning :Plein air : 15 pers max

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		<u>9h-10h15</u> <b>Gym Nature</b> Benoît Parc Montjuzet			<u>9h-10h15</u> <b>Gym Nature</b> Maelan Parc Montjuzet
	<u>14h30-16h</u> <b>Marche nordique</b> santé ou intermédiaire 1*/2 Anne Solene /Maëlan	<u>10h30-11h45</u> <b>Gym Nature</b> Benoît Parc Montjuzet		<u>10h30-11h30</u> <b>Gym Poussette</b> Aurore Square amadéo	<u>9h-12h</u> <b>Stage Marche</b> Nordique Expert Benoît /Aurore Ponctuel
			<u>14h30-16h30</u> <b>Marche Nordique</b> expert Aurore/Benoît		<u>10h-11h30</u> Séances Marche Nordique Intermédiaire Benoît
<u>17h45-19h</u> <b>Gym Nature</b> Aurore Parc Montjuzet	<u>18h30-19h45</u> <b>Gym Nature</b> Maëlan Parc Montjuzet				<u>10h-11h</u> Séances M. Nordique Mise à niveau Ponctuelle Anne Solene

Les séances en rouge de Gym Nature et GymPoussette sont accessibles à tous.

Les séances de Marche Nordique **intermédiaire en orange** sont proposées soit le mardi soit le samedi et sont accessibles à tous. Les séances de marche nordique **expert en rouge** sont proposées tous les jeudis et réservées aux marcheurs réguliers secteur Riom et Clermont. Les **stages le samedi** sont proposés 1\* par trimestre en dehors des abonnements. Les séances de **marche nordique santé** sont réservées aux personnes avec problème de santé (surpoids, diabète, problème d'équilibre).

**Le programme intégral sera prochainement envoyé par mail et mis en ligne sur notre site.**