

## Planning Riom Début 02/09/2020 : salle 7 pers max

Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	
<u>9h30-11h</u> Séance personnalisée Santé (sur rdy) Julie	<u>9h30-10h20</u> Yoga De gasquet (Visio) Anne-solène	<u>9h30-10h20</u> Pilates Santé Benoit			<u>9h30-10h20</u> Pilates Santé Julie	<u>8h45-9h45</u> Yoga (Visio) Valérie	<u>10h-10h50</u> Gym De Gasquet (Abdos/Dos/Périnée) Benoit	<u>10h-10h45</u> Yoga Prénatale (Visio) Valérie
<u>11h15-12h05</u> Pilates <b>TONIQUE</b> Julie		<u>10h30-11h20</u> Gym De Gasquet (Abdos/Fessiers/Gainage) Benoit		<u>11h-11h50</u> Circuit Personnalisé Julie	<u>10h30-11h20</u> Pilates Tonique Julie		<u>11h-12h</u> Pilates Bien-être Benoit	<u>10h45-11h45</u> Pilates (Visio)
<u>12h30-13h20</u> Renfo <b>TONIQUE</b> Julie		<u>12h30-13h20</u> Pilates <b>TONIQUE</b> Julie	<u>12h30-13h20</u> Renfo Tonique (Visio)	<u>12h30-13h20</u> Pilates Tonique Julie	<u>14h-14h50</u> De Gasquet (Visio) Anne Solène		<u>12h30-13h20</u> Pilates Tonique Benoit	
<u>15h45 - 17h15</u> Séance personnalisée Santé (sur rdy)	<u>17h-18h</u> Pilates (Visio)	<u>17h-18h</u> Pilates Bien-être Valérie <b>COVID</b>		<u>17h-18h</u> Qi gong Maëlan	<u>15h-17h</u> Séance personnalisée Santé (sur rdy) Benoit/Aurore	<u>14h30-16h30</u> Marche Nordique Expert Benoit/Aurore	<u>16h00-17h30</u> Séance personnalisée Santé (sur rdy) Julie	
<u>17h30-18h30</u> Yoga DeGasquet Valérie <b>COVID</b>		<u>18h15-19h30</u> Yoga hatha Valérie <b>COVID</b>	<u>18h30-19h30</u> Pilates (Visio) Aurore	<u>18h15-19h05</u> Pilates Tonique Julie	<u>17h15-18h05</u> Gym De Gasquet (Abdos/Fessiers/Gainage) Benoit		<u>17h45-18h35</u> Pilates Tonique Julie	
<u>18h45-19h35</u> Pilates Bien-être Valérie <b>COVID</b>		<u>19h30-20h20</u> De Gasquet Postnatale (Visio) Patricia		<u>19h15-20h05</u> Circuit personnalisé Julie	<u>18h30-19h30</u> Pilates Tonique Benoit			

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> Maëlan Parc Montjuzet
	<u>14h30-16h</u> Marche nordique santé ou intermédiaire 1*/2 Anne Solene /Maëlan	<u>10h30-11h45</u> <b>Gym Nature</b> Benoît Parc Montjuzet	<u>14h30-16h30</u> Marche Nordique expert Aurore/Benoît	<u>10h30-11h30</u> <b>Gym Poussette</b> Aurore Square amadéo	<u>9h-12h</u> <u>Stage Marche Nordique</u> Expert Benoît /Aurore Ponctuel
<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 Marche 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.