

Planning cours en salle et extérieur **Clermont** **ETE 2021**

du 14/6 au 31/08



* Pour les cours de GymNature : RDV au préau de Montjuzet → Prévoir sac à dos avec sa serviette, son masque (au cas où), son élastique et sa bouteille d'eau. 9 personnes max.

* Les cours « en extérieur Amadéo » se déroulent au square Amadéo, rdv directement à l'entrée rue J-B Torrilhon avec votre tapis, et votre masque.

* Pour les cours en salle, si le temps le permet nous irons au Square Amadéo, dans ce cas vous serez prévenu la veille par sms. Sinon, les cours se feront en salle.

#En salle : Prévoir un sac pour mettre ses affaires, une serviette, une bouteille d'eau et un masque. (obligatoire pour entrée au studio mais non obligatoire pendant la pratique).

#Les séances de bébé gym se dérouleront tous les mercredi de 15h45 à 16h30 et les samedi à partir du 26/06.

#Le nom des coachs changera tout l'été suite aux congés de chacun d'entre-nous. Il est donc positionné à titre indicatif.

Réservation des créneaux sur DECIPLUS à partir du vendredi 11 juin à 19h.

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
<u>9h30-10h20</u> Yoga De Gasquet <i>En visio uniquement</i> Anne-Solene	<u>9h-9h50</u> Pilates Bien Etre <i>En salle et visio</i> Anne-Solene	<u>9h-10h</u> <u>10h-11h</u> GymNature Benoît	<u>9h-9h50</u> Pilates Tonique <i>En salle uniquement</i> Benoît		<u>9h-10h</u> GymNature Aurore/Benoît
<u>10h-12h</u> Séances Personnalisées <i>En salle uniquement</i>	<u>10h15-11h05</u> Gym DeGasquet <i>En salle et visio</i> Anne-Solene	<u>10h-10h50</u> Stretching <i>En extérieur Amadéo</i> Claire	<u>10h-10h50</u> Gym DeGasquet <i>En salle uniquement</i> Benoît/Aurore	<u>10h-12h</u> Séances Personnalisées <i>En salle uniquement</i>	<u>10h-11h</u> GymNature Aurore/Benoît
		<u>12h30-13h20</u> Pilates Tonique <i>En salle uniquement</i> Benoît	<u>9h30-11h</u> <i>(A partir du 08/07)</i> Marche Nordique Aurore	<u>12h15-13h10</u> Pilates Bosu <i>En salle uniquement</i> Aurore	<u>9h-9h45</u> BB Gym <i>En salle uniquement</i> Valérie
	<u>18h30-19h30</u> GymNature Maëlan	<u>15h45-16h30</u> BB Gym <i>En salle uniquement</i> Valérie			
<u>17h45-18h45</u> GymNature Aurore	<u>18h30-19h20</u> Pilates Tonique <i>En visio uniquement</i> Benoît	<u>17h-18h</u> Yoga <i>En salle et visio</i> Valérie			
<u>18h15-19h05</u> Pilates Bien Etre <i>En salle uniquement</i> Sandra	<u>18h30-19h15</u> Gym DeGasquet <i>En salle uniquement</i> Patricia	<u>18h30-19h15</u> Pilates Tonique <i>En salle et visio</i> Justine	<u>18h-18h50</u> Pilates Bien Etre <i>En extérieur Amadéo</i> Valérie	<u>18h30-19h20</u> Pilates Tonique <i>En extérieur Amadéo</i> Maelan	
<u>19h15-20h05</u> Stretching <i>En extérieur Amadéo</i> Sandra	<u>19h30-20h20</u> Cardio Forme <i>En extérieur Amadéo</i> Benoît		<u>19h-19h50</u> Gym De Gasquet <i>En visio uniquement</i> Aurore/Valérie		