

Planning cours en salle et extérieur Riom ETE 2021

du 14/06 au 31/08

* Les cours « en extérieur Parc du Cerey » se déroulent au parc du Cerey : rdv directement à l'entrée à côté du gymnase avec votre tapis, et votre masque.

* Pour les cours en salle, si le temps le permet nous irons au parc du Cerey, 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).

#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>
<u>9h30-10h20</u> Yoga De Gasquet <i>En visio</i> Anne-Solène			<u>9h30-11h</u> (à partir du 8/07) Marche Nordique Aurore	<u>10h-10h50</u> Gym De Gasquet <i>Uniquement en salle</i> Benoît
<u>11h15-12h05</u> Pilates Tonique <i>Uniquement en salle</i> Julie	<u>10h30-11h20</u> Gym De Gasquet <i>Uniquement en salle</i> Benoît			<u>11h-11h50</u> Pilates Bien-Etre <i>Uniquement en salle</i> Benoît
	<u>12h30-13h20</u> Pilates Tonique Benoît <i>Uniquement en salle</i>			
<u>17h15-18h30</u> Séances personnalisées Santé Julie/Benoît	<u>18h-19h</u> Yoga <i>Uniquement en salle</i> Valérie		<u>17h15-18h05</u> Gym De Gasquet <i>En extérieur : Parc du Cerey</i> Benoît	
<u>18h15-19h05</u> Pilates Tonique <i>En extérieur : Parc du Cerey</i> Julie	<u>19h15-20h05</u> Pilates Bien Etre <i>Uniquement en salle</i> Valérie	<u>18h15-19h05</u> Pilates Tonique <i>En extérieur : Parc du Cerey</i> Julie	<u>18h30-19h20</u> Pilates Tonique <i>Uniquement en salle</i> Benoît	
<u>19h15-20h05</u> Renfo Tonique <i>En extérieur : Parc du Cerey</i> Julie	<u>18h30-19h20</u> Pilates tonique <i>En visio</i> Benoît		<u>19h-19h50</u> GymDeGasquet <i>En visio</i> Aurore/Valérie	