

## Planning Clermont Salle du Bas - Septembre 2021

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>
<u>9h30-10h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Maëlan	<u>9h00-10h00</u> <b>Pilates Bien-être</b> Anne-Solène	<u>9h00-10h00</u> <b>Yoga De Gasquet</b> Valérie	<u>9h00-9h50</u> <b>Pilates BOSU</b> Benoît	<u>9h00-9h50</u> <b>Gym De Gasquet</b> Anne-Solène	<u>9h00-9h45</u> <b>BébéGym</b> Valérie
	<u>10h15-11h05</u> <b>Gym De Gasquet</b> Anne-Solène	<u>10h15-11h05</u> <b>Stretching</b> Anne-Solène	<u>10h00-10h50</u> <b>Gym De Gasquet</b> Benoît	<u>10h00-12h00</u> <b>Séance perso Santé (rdv)</b> Anne-Solène	<u>10h00-10h45</u> <b>BébéGym</b> Valérie
<u>11h00-11h50</u> <b>Gym Douce</b> Aurore	<u>11h15-12h30</u> <b>Séance personnalisée</b> <b>Santé (sur rdv)</b> Anne-Solène	<u>11h15-12h05</u> <b>Gym Douce</b> Anne-Solène	<u>11h00-12h00</u> <b>Qi Gong</b> Maëlan		<u>11h00-11h50</u> <b>Pilates Tonique</b>
<u>12h30-13h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Justine	<u>12h30-13h20</u> <b>Stretching</b> Claire	<u>12h30-13h20</u> <b>Pilates tonique</b> Benoît		<u>12h30-13h20</u> <b>Pilates BOSU</b> Aurore	
		<u>15h30-16h15</u> <b>BébéGym</b> Valérie			
<u>17h00-17h50</u> <b>Pilates Tonique</b> Justine	<u>17h30-18h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Benoît	<u>16h30-18h</u> <b>Séance personnalisée</b> <b>Santé (sur rdv)</b> Justine	<u>17h00-17h50</u> <b>Gym De Gasquet</b> Anne-Solène/Valérie	<u>17h30-18h30</u> <b>Yoga De Gasquet</b> Valérie	
<u>18h15-19h05</u> <b>Stretching</b> Sandra	<u>18h30-19h20</u> <b>Circuit perso</b> Benoît	<u>18h30-19h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Justine	<u>18h00-19h00</u> <b>Pilates Bien-être</b> Valérie	<u>18h45-19h35</u> <b>Pilates Tonique</b> Valérie	
	<u>19h30-20h20</u> <b>Cardio Forme</b> Benoît	<u>19h30-20h20</u> <b>Pilates Tonique</b> Justine/Maëlan	<u>19h15-20h15</u> <b>Yoga Ashtanga</b> Chloé		

**PACK TONIQUE / PACK FORME, BE ET TONIQUE / PACK BIEN-ÊTRE / PACK SANTÉ / CARTE**