

Programme hebdomadaire des séances GymSANTÉ
Via Zoom à partir du 4 janvier 2021 et en présentiel dès que les
feux sont aux verts !

JOURS	HORAIRES	TYPE DE SEANCES	TEMPS DE LA SEANCE	CONDITIONS
LUNDI	7H30	« Mise en route » de la semaine	45 minutes	Zoom uniquement
MARDI	10H30	GymSANTÉ / Pilâtes	60 minutes	Zoom et présentiel *
MERCREDI	19H00 ou 19H30 (après confinement)	GymSANTÉ Dynamique	60 minutes	Zoom et présentiel *
MERCREDI	20H00 ou 20H30 (après confinement)	GymSANTÉ Lâcher Prise	45 minutes	Zoom et présentiel *
JEUDI	9H30	GymSANTÉ Profonde	60 minutes	Zoom uniquement
VENDREDI	10H15	GymSANTÉ Douce	60 minutes	Zoom et présentiel *
VENDREDI	12H15	GymSANTÉ / Pilâtes	45 minutes	Zoom et présentiel *
SAMEDI	10H15	GymSANTÉ Dynamique	60 minutes	Zoom et présentiel *

* séances en groupe pour une ambiance chaleureuse et vivante.

Programme modifié en période de vacances scolaires (zone parisienne) et pouvant également faire l'objet de quelques modifications par rapport à mes interventions en entreprise et collectivités.

Les cours du vendredi ne sont pas assurés une fois par mois (toujours d'actualité).