

## Programme hebdomadaire des séances GymSANTE

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