

JOURS	HORAIRES	TYPE DE SEANCES	TEMPS DE LA SEANCE	CONDITIONS
LUNDI	7H30	« Remise en route »	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 *
VENDREDI	10H15	GymSANTE Douce	60 minutes	Zoom et présentiel *
SAMEDI	10H15	GymSANTE Dyn/ Profonde	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 entreprises et collectivités. Les cours du vendredi ne sont pas assurés une fois par mois.