

Planning hebdomadaire 2024/2025 - à partir du 16 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	10h00 – 11h00 Yoga doux <i>Fany</i> *EPC			10h00 – 11h00 Swissball <i>Christine</i> *GYR	
10h45 – 12h00 Gyrokinesis 1 <i>Jean-Paul</i> *EPC	11h15 – 12h15 Feldenkrais <i>Fany</i> *EPC		11h00 – 12h00 Stretching Postural <i>Anne</i> *GYR	11h15 – 12h15 Pilates santé <i>Christine</i> *GYR	11h00 – 12h15 Pilates <i>Stefy/Christine</i> *GYR
			11h30 - 12h30 Pilates <i>Clémentine</i> *EPC	12h30 – 13h45 Gym douce <i>Nicolas</i> *GYR	
12h30 – 13h45 Gyrokinesis 2 <i>Jean-Paul</i> *GYR	12h30 – 13h30 Stretching Postural *GYR				
		14h30 – 15h30 Qi Gong <i>Yang</i> *GYR			
	15h00 – 16h15 Tai Chi Chuan <i>Yang</i> *EPC		15h45 – 16h45 Gym douce <i>Lili</i> *EPC		
16h00 - 17h00 Pilates <i>Clémentine</i> *GYR	16h30 – 17h30 Gym douce <i>Nicolas</i> *EPC				
	18h00 – 19h15 GyroMouv' <i>Marie-Alix</i> *EPC		18h00 - 19h00 Pilates <i>Christine</i> *EPC		
		18h45 – 19h45 Stretching Postural *EPC			
19h30 – 20h30 Stretching Postural *EPC	19h30 – 20h45 Munz Floor <i>Anina</i> *EPC		19h15 – 20h15 Stretch&Mobilité <i>Stefy</i> *EPC		

*GYR =
Gymnase Reuilly

*EPC =
Épicentre