


Planning GymNature Eté 2018 : Du 16/07/2018 au 01/09/2018

Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
		Atelier de l'été : 8h-8h45 Valerie Méditation		9h30-10h20 Benoit Pilates Bosu N2				9h-10h15 Cyril GymNature	
9h30-10h30 Anne Solène Pilates N3	10h-11h Anne Solène GymDeGasquet	9h-10h Valérie Pilates N2/N3	9h-10h15 Aurore GymNature	10h30-11h15 Valerie Méditation		9h30-10h30 Anne Solene GymDegasquet		10h-12h Aurore Marche nordique	10h30-11h30 Cyril Pilates N2
10h30-11h30 Benoit Circuit training Santé	10h-12h Aurore Marche Nordique	Atelier de l'été : 10h-11h Aude Sophrologie		11h15-12h15 Valerie Yoga N1/N2				11h30-12h20 Cyril Pilates Bosu	
12h30-13h30 Aurore Pilates N3	12h30-13h20 Cyril Pilates Bosu	12h30-13h30 Benoit Pilates N2		12h30-13h30 Valerie Yoga N3		12h30-13h20 Anne Solene Stretching			
17h-18h Anne Solene Pilates N2	17h30-18h30 Aurore Pilates N3	17h30-18h15 Benoit Pilates N2 (en extérieur)		17h15-18h15 Aurore Pilates N1		17h30-18h30 Benoit Pilates swissball		12 rue sainte geneviève 63000 Clermont-Ferrand	
17h30-18h45 Aurore GymNature	18h30-19h30 Aurore SwissBall	18h30-19h30 Benoit Pilates N3	18h45-19h25 Valerie Pilates N1	18h15-19h15 Valerie Pilates N2	19h-20h Veronique Atelier de l'été	18h30-19h30 Anne-Solène Pilates N3	18h45-19h25 Benoit Pilates dos	 Séances à l'espace forme Atelier de l'été : Programme à télécharger sur le site.	
18h15-19h05 Anne-solene Stretching (en extérieur)	18h30-19h45 Cyril GymNature	18h45-19h25 Valerie Pilates N1	19h30-20h30 Valerie Yoga N1/N2	19h-20h Aurore GymRando (prog)		19h30-20h30 Benoit Circuit training Pilates		Marche nordique: Programme à télécharger sur le site.	
19h15-20h15 Valerie Yogalates/Cardio Pilates	19h30-20h30 Valerie Yoga N3			19h15-20h20 Valerie/Anne-Solène Stretching/DeGasquet				GymRando: Programme à télécharger sur le site.	
				20h30-21h15 Benoit (en extérieur) Circuit training Cardio				Tel : 04 63 22 34 00 <a href="http://www.gym-nature.fr">www.gym-nature.fr</a> <a href="mailto:contact@gym-nature.fr">contact@gym-nature.fr</a>	

Les coachs prennent à tour de rôle leurs congés d'été. Le planning est maintenu mais peut être modifié en fonction des coachs disponibles.

Merci de bien réserver vos créneaux. Si vous êtes absents et que vous n'avez pas annulé votre réservation, celle-ci sera comptabilisée.

Les cours en extérieur se feront au Square Amadéo: rdv à l'entrée du square du côté de la rue Jean Baptiste Torrilhon. Prévoir une serviette et bouteille d'eau.

Si le temps est mauvais, vous recevrez un message et le cours se fera au studio.