

Planning Studio GymNature Clermont-Ferrand 12 rue sainte geneviève

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		
		9h-10h Sara Pilates N2		8h-8h45 Valerie Meditation		9h30-10h20 Benoit Pilates Bosu N2				9h-10h15 Ben/Corentin GymNature	9h30-10h15 Sara Bébés gym	
9h30-10h30 Anne Solène Pilates N3	10h-11h Anne solene Degasquet	10h-10h40 ☀ Sara Pilates N1	9h-10h Valérie Pilates N2/N3	9h-10h15 Aurore GymNature	10h30-11h10 Valerie Meditation	9h30-10h30 Anne Solène Abdos Degasquet	★ 10h-12h Aurore/Benoit Marche nordique	10h30-11h30 Ben/Corentin Pilates N2				
10h45-11h45 Anne Solene Yoga Degasquet	11h15-12h15 Anne solene Pilates N2	11h-11h40 ☀ Corentin Pilates N1	10h-11h Victor Sophrologie	10h15-10h55 ☀ Valerie Pilates N1	11h15-12h15 Valerie Yoga N1/N2	10h30-11h20 Anne Solene Circuit santé	10h30-11h20 Aurore GymPoussette	11h30-12h20 Ben/Corentin Circuit training	10h30-11h15 ☀ Sara Gymprénatale			
12h30-13h30 Aurore Pilates N3	12h30-13h20 Sara Stretching	12h30-13h10 ☀ Valerie Pilates dos	12h30-13h30 Benoit Pilates N2		12h30-13h30 Valerie Yoga N3	12h30-13h10 ☀ Sara Pilates N1	12h30-13h20 Aurore Pilates Bosu	Accueil au studio 12 rue sainte geneviève 63000 Clermont-Ferrand Sur RDV 10h-12h Lundi/Mardi/Jeudi/Vendredi Lundi 14h-17h Mercredi 10h-12h/14h-17h Jeudi 10h-12h/14h-17h Vendredi 10h-12h/14h-17h ☀ Cours espace forme cours petit groupe 4 max Abonnement espace forme				
	★ 14h30-16h30 Aurore Marche nordique		★ 14h30-16h30 Benoit Marche 1*/mois	14h45-15h40 Ben Pilates N1		15h-15h50 Benoit Pilates N2						
			16h30-17h15 Valerie Ateliers Yoga parents/enfants		16h15-17h05 Aurore Pilates N2 (Circuit)		17h-17h45 ☀ Sara GymPrénatale					
17h15-17h55 ☀ Valerie Pilates N1												
17h-18h Anne-Solène Pilates N2	17h30-18h45 Aurore GymNature	17h30-18h30 Aurore Pilates N3	17h30-18h20 ☀ Ben Pilates N1	17h30-18h30 Valerie Yoga		17h15-18h05 Aurore Pilates N1	17h30-18h30 Benoit SwissBall	17h45-18h30 ☀ Sara Pilates N1				
18h15-19h05 Anne-Solène Stretching	18h15-18h55 ☀ Valerie Pilates N2	18h30-19h30 Aurore SwissBall	18h30-19h45 Ben GymNature	18h30-19h30 Benoit Pilates N3	18h45-19h25 ☀ Valerie Pilates N2	18h15-19h15 Valerie Pilates N2	18h30-19h30 Anne-Solène Pilates N3	18h45-19h25 ☀ Benoit Pilates dos				
19h15-20h05 Valerie Yogalates	19h30-20h30 Valerie Yoga N3	18h30-19h15 ☀ Patricia GymPrénatale	19h30-20h20 Benoit Pilates N2/N3 (Circuit)		19h30-20h15 Benoit Abods DeGasquet				★ Marche nordique Programme sur site internet			
20h15-21h15 Valerie Yoga		19h15-20h30 ☀ Patricia GymPostnatale	19h45-20h25 ☀ Valerie Pilates N1		20h15-21h05 Benoit Circuit cardio				Sur RDV mise à niveau pilates 20€ rdv conseils avec coach gratuit			


activités cardio


activités renfo ++

activités renfo +

activités détente renfo et souplesse

activités plein air

 pilates débutant espace forme

 activités jeunes mamans ou enfants

 débutants