

PLANNING STUDIO Clermont-Ferrand 12 rue sainte geneviève

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
PILATES RENFO 9h-10h Anne-Solène		PILATES RELAX 9h-10h Anne-Solène		PILATES RENFO 9h-10h Ana	GN CARDIO 9H-10H15 Benoît	PILATES BOSU 9h-9h50 Melodie		METHODE DE GASQUET 9h-10h Anne-Solène		GN CARDIO 9h-10h15 Ben/ Sandra	Bébés GYM 9h30-10h15 Valérie/Anthony
YOGA DE GASQUET 10h15-11h05 Anne-Solène		METHODE DE GASQUET 10h15-11h05 Anne-Solène		Bébés GYM (18mois-3 ans) 10h15-11h00 Anthony		MEDITATION 10h15-11h05 Valérie		Circuit cardio 10h15-11h Anthony	GymPoussette 10h30-11h30 Aurore	PILATES RENFO 10h30-11h30 Ben/Sandra	M. NORDIQUE 10h-12h Aurore/Benoit
GYM DOUCE Equilibre 11h15-12h05 Anne-Solène		PILATES RENFO 11h15-12h15 Ben		STRECHING DOUX 11h15-12h05 Claire		YOGA 11h15-12h15 Valérie		Qi Qong 11h15-12h15 Claire		CIRCUIT CARDIO 11h40-12h30 Ben/Sandra	
PILATES RENFO 12h30-13h20 Mélodie		STRECHING RELAX 12h30-13h20 Claire		PILATES RENFO 12h30-13h20 Benoit		YOGA TONIQUE 12h30-13h20 Valerie		PILATES BOSU 12h30-13h20 Aurore		Accueil au studio 12 rue sainte geneviève 63000 Clermont-Ferrand Sur RDV 10h-12h Au studio Lundi 14h-17h Mardi 14h-17h Mercredi 14h-17h Jeudi 14h-17h Vendredi 14h-17h	
		Marche nordique 14h30-16h30 Maelan/Anne-Solène		PILATES RELAX 15H-15h50 Valérie				PILATES RELAX 15h-15h50 Mélodie			
				YOGA ENFANT (3-4 ans) 16H15-17H Valérie							
PILATES RELAX 17h-18H Anthony	GN CARDIO 17H45-19H Aurore	PILATES RENFO 17h30-18h20 Aurore		YOGA DOUX 17h30-18h30 Valérie		PILATES RELAX 17h-17H50 Anthony		CIRCUIT CARDIO 17h30-18h20 Aurore		Marche nordique Programme sur site internet	
STRETCHING RELAX 18h15-19h05 Valérie		DE GASQUET 18h30-19h30 Patricia	GN CARDIO 18H30-19H45 Maelan	PILATES RENFO 18h30-19h30 Benoit		PILATES RENFO 18h15-19h05 Valerie		PILATES RENFO 18h30-19h30 Aurore			
YOGALATES 19h15-20h05 Valérie		1/2 SWISS BALL/BOSU 19h30-20h20 Aurore		CIRCUIT PILATES 19h45-20h35 Benoit		STRETCHING RELAX 19h15-20h05 Mélodie				Sur RDV Mise à niveau pilates 20€ Rdv conseils avec coach gratuit	
YOGA 20h15-21h15 Valérie						CIRCUIT CARDIO 20h15-21h05 Benoit					
La séance Gym Nature CARDIO a lieu au parc Montjuzet : RDV sous le préau dans le parc avec un tapis et un élastique											
Légendes :		RELAX/SANTE		RENFO		PLEIN AIR		CARDIO		ENFANTS	