

## Planning Riom Rentrée 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>SOPHROLOGIE</b> 10h-11h Frédérique			<b>METHODE DE GASQUET</b> 10h-10h50 Benoît	<b>BEBES GYM (1sem/2)</b> 10h00-10h45 Anne-Solene/Mérodie
<b>PILATES RELAX</b> 11h-12h Ben	<b>METHODE DE GASQUET</b> 11h15-12h15 Benoît	<b>PILATES DOS</b> 11h-11h45 Ben	<b>PILATES RELAX</b> 11H-12H Ben	<b>PILATES RELAX DEBUTANT</b> 11h-12h Benoît	<p><i>Les infos</i></p> <p>Accueil au studio 19 rue Gomot 63200 Riom Lundi 14h-17h Mardi 15h-17h Mercredi 14h-17h Jeudi 14h-17h Vendredi 14h-16h30</p> <p>Et sur RDV 10h-12h Lundi/Mardi/Jeudi/Vendredi</p>
	<b>PILATES RENFO</b> 12h30-13h30 Benoît	<b>CIRCUIT PILATES</b> 12h30-13h30 Ben		<b>PILATES RENFO</b> 12h30-13h30 Benoît	
			<b>MARCHE NORDIQUE</b> 14h30-16h30 Benoît/Aurore		
<b>PILATES RENFO</b> 17h30-18h20 Ben	<b>METHODE DE GASQUET</b> 17h-17H50 Benoît		<b>METHODE DE GASQUET</b> 17h15-18h15 Benoît	<b>PILATES RELAX</b> 16h30-17h20 Ben	
<b>CIRCUIT CARDIO</b> 18h30-19h15 Ben	<b>YOGA</b> 18H15-19H15 Valérie	<b>PILATES RELAX DEBUTANT</b> 18h15-19h15 Mérodie	<b>PILATES RENFO</b> 18h30-19h30 Benoît	<b>GYM PRENATALE</b> 17H30-18H15 Valérie	
<b>PILATES RELAX DEBUTANT</b> 19H30-20H30 Ben	<b>SOPHROLOGIE</b> 19h30-20h30 Frédérique	<b>PILATES RENFO</b> 19h30-20h30 Mérodie		<b>YOGA</b> 18h15-19h15 Valérie	<p>* Mise à niveau Pilates 20€ * Rdv conseils avec coach gratuit</p> <p><b>Contact</b> 04 63 22 34 00</p>
<b>MAMANS/ENFANTS</b>	<b>RELAX</b>	<b>RENFO</b>	<b>PLEIN AIR</b>	<b>CARDIO</b>	<b>SANTE</b>

Le planning de Marche Nordique est à télécharger sur [www.gym-nature.fr](http://www.gym-nature.fr)