

MON PLANNING FORME

A partir du 15 Mars 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>Cours Vidéo Zoom</i>	<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours Vidéo Zoom</i>	<i>Cours Vidéo Zoom</i>	<i>Cours En Plein Air</i>
18H00-19H00	10H00-11H00	10H00-11H00	9H00-10H00	10H00-11H00	10H00-11H00
RENFO avec Caro <i>Détente Et Bien Etre</i>	Gym'Form avec Christine <i>Détente Et Bien Etre</i>	GYM Variée avec Magali <i>Détente Et Bien Etre</i>	GYM avec Samantha <i>Détente Et Bien Etre</i>	STRETCHING avec Samantha <i>Détente Et Bien Etre</i>	RENFO avec Sandrine <i>Alpha Provence</i>
	<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours Vidéo Zoom</i>	<i>Cours En Plein Air</i>
	11H00-12H00	11H00-12H00	10H00-11H00	11H00-12H00	11H00-12H00
	Gym'Form avec Christine <i>Détente Et Bien Etre</i>	PILATES avec Magali <i>Détente Et Bien Etre</i>	PILATES avec Sandrine <i>Alpha Provence</i>	ESSETRICS avec Samantha <i>Détente Et Bien Etre</i>	PILATES avec Sandrine <i>Alpha Provence</i>
	<i>Cours En Plein Air</i>		<i>Cours En Plein Air</i>	<i>Cours En Plein Air</i>	
	16H00-17H30		16H00-17H30	12H00-13H30	
	RENFO + PILATES avec Sandrine <i>Alpha Provence</i>		RENFO + PILATES avec Sandrine <i>Alpha Provence</i>	TOTAL BODY (45 min) ABDOS STRETCHING (45 min) avec Nadège <i>Détente Et Bien Etre</i>	

COURS ZOOM: Lien par Mail pour les adhérents de Détente Et Bien Etre

COURS EN PLEIN AIR: TRETETS, Aire Sportive du SIHA, Derrière le collège (Terrain de basket)

Adhérents ALPHA ou Détente Et Bien Etre : GRATUIT

Non Adhérent: 4 Euros/séance , Remboursable si non utilisé

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES NON ADHERENTS

Site Internet: www.detentebienetretrrets.com Rubrique CONTACT/INSCRIPTION