

**PLANNING DYNAMIC GYM THYEZ 2020/2021**

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
8h30/9h30 Gym du lundi (Cindy) gymnase étage			8h30/9h30 Gym Ball (Cindy) gymnase étage	
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
12h15/13h15 Pilates 2 (Cindy) Maison des Associations	12h15/13h15 Pilates 2 (Sabrina) Maison des Associations	12/15/13h15 Pilates (Sandrine) Maison des associations	12h15/13h15 Cardio renforcé (Cindy)gymnase étage	12h15/13h15 Pilates 1 (Sabrina) Maison des Associations
			12h15/13h30 Yoga douceur mixte Maison des associations (Valérie)	13h30/15h Pilates/stretching (Sandrine) Gymnase
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
18h/19h Dynamic Femme (Olivier) gymnase	18h30/19h30 Dynamic Homme (Célia) gymnase bas	18h/19h Dynamic Femme (Sandrine) gymnase étage		
19h/20h Zumba (Géraldine) gymnase	19h30/20h30 Dynamic Homme (Célia) gymnase étage	19h/20h Dynamic Femme step (Sandrine) gymnase		
SALLE ANNEXE	SALLE ANNEXE	SALLE ANNEXE	SALLE ANNEXE	SALLE ANNEXE
18h15/19h15 Gym du dos (Cindy)	18h15/19h30 Yoga mixte débutant (Valérie)	18h15/19h30 Yoga mixte avancé (Valérie)	18h15/19h15 Stretching (Cindy)	18h15/19h30 Yoga mixte débutant (Valérie)
19h30/21h Pilates 1/stretching (Cindy)	19h30/20h45 Yoga mixte avancé (Valérie)	19h30/20h45 Yoga mixte débutant (Valérie)	19h15/20h15 Dynamic Homme (Cindy)	19h30/20h45 Yoga mixte avancé (Valérie)
EXTERIEUR	EXTERIEUR	EXTERIEUR	EXTERIEUR	EXTERIEUR
		18h15/19h15 Marche nordique (Géraldine)		

