



CONNEXION BIEN-ÊTRE

Gym dans'Séez/Vital'gym Bourg

20 créneaux

Saison 2022-2023

	MATIN			MIDI	APRÈS MIDI		SOIR	
LUNDI	8h30-9h15	9h15-10h	10h45-11h30		13h45-14h45	15h-16h	17h-18h	18h15-19h15
	GYM Matinale Grenette Bourg	PILATES Grenette Bourg	SENIOR en FORME Séez		GYM DOUCE Dos - Stretching Bellentre	SENIOR et Mouvement® Récupération articulaire Bellentre	RELAXATION MEDITATION Grenette Bourg	BODYART® Grenette Bourg
MARDI	8h30-9h15	9h15-10h	10h30-11h30	12h15-13h				
	GYM DOUCE Dos - Stretching Grenette Bourg	GYM DOUCE Dos-Stretching Grenette Bourg	SENIOR et Mouvement® Récupération articulaire Séez	PILATES Séez				
MERCREDI	8h45-9h45		10h15-11h15				18h15-19h15	19h30-20h45
	BODYART® Séez		SENIOR et Mouvement® Récupération articulaire Bourg				RELAXATION MEDITATION Seez	YOGA Séez
JEUDI	9h-9h45	9h45-10h30	10h45-11h30					
	PILATES Séez	BALL'ZEN ou SWISS BALL Séez	GYM DOUCE Dos - Respi Séez					
VENDREDI		9h15-10h15 et/ou 10h30-11h30		CONTACT : Marie Claire 06 10 65 90 59 site : www.connexionbienetre73.fr mail : connexionbienetre73@gmail.com				
		CONNEXION NATURE MARCHE - QI GONG lieu de rdv contacter "Connexion Bien -Être" ou sur site rubrique "infos du moment"						