



Tel : 06 09 40 71 63 / email : [soluforme@gmail.com](mailto:soluforme@gmail.com)

site internet : <https://www.soluforme.fr/>

## PLANNING DES COURS 2019/2020

<b>LUNDI</b>	<b>12h15</b>	<b>13h15</b>	<b><i>GYM d'entretien</i></b>	<b><i>Salle polyvalente de la Mutualité</i></b>
	<b>18h30</b>	<b>19h30</b>	<b>GYM posturale (méthode Pilates) avec Swissball</b>	<b>gymnase DU PARC DU SOLEIL</b>
	<b>19h30</b>	<b>20h00</b>	<b>STRONG 30' Entraînement Haute Intensité Brûle graisse</b>	<b>gymnase DU PARC DU SOLEIL</b>
	<b>20H00</b>	<b>20H30</b>	<b>ZUMBA 30' (cardio danse)</b>	<b>gymnase DU PARC DU SOLEIL</b>
	<b>20h30</b>	<b>21h</b>	<b>Etirements / relaxation</b>	<b>gymnase DU PARC DU SOLEIL</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>19h35</b>	<b>20h30</b>	<b>STRONG by Zumba Entraînement Haute Intensité Brûle graisse</b>	<b>GYMNASE SEVIGNÉ</b>
	<b>20h35</b>	<b>21h15</b>	<b>BALL ZEN-Yoga- Meditation</b>	<b>GYMNASE SEVIGNÉ</b>
<b>JEUDI</b>	<b>12h15</b>	<b>13h15</b>	<b><i>GYM douce (méthode PILATES)</i></b>	<b><i>Salle polyvalente de la Mutualité</i></b>
	<b>18h</b>	<b>18H30</b>	<b>HIIT (Tabata) Brûle graisse</b>	<b>GYMNASE SEVIGNÉ</b>
	<b>18H30</b>	<b>19H15</b>	<b>ZUMBA (Cardio danse)</b>	<b>GYMNASE SEVIGNÉ</b>
<b>1 dimanche/mois</b>	<b>9h30</b>	<b>11h30</b>	<b>Marche nordique, VTT...</b>	<b>EXTERIEUR</b>