

ASSOCIATION SPORTS POUR TOUS SOLUFORME – VICHY –
soluforme.fr – 06.09.40.71.63 – soluforme@gmail.com

- **Planning susceptible d'être modifié en fonction des évolutions sanitaires.**

| JOUR | HORAIRES | COURS | SALLE | MATERIEL |
|--------------------|---------------|--|------------------------------|---|
| LUNDI soir | 18h30-19h30 | PILATES | virtuel | Fitball + haltères de 500 g à 1 kg Tapis + eau |
| MARDI soir ext. | 18h15-19h15 | RUNNING CONFIRME | RV devant la Rotonde - Vichy | TENUE ADAPTEE + eau |
| MERCREDI soir ext. | 18H15 -18H45 | Apprendre à courir | RV devant la Rotonde - Vichy | TENUE ADAPTEE + eau |
| MERCREDI soir | 19h30-20h15 | ZUMBA  | virtuel | TENUE ADAPTEE + eau |
| | | | | |
| JEUDI soir | 18h 30 -19h30 | STRONG -NATION  | virtuel | TENUE ADAPTEE + eau +TAPIS |
| Vendredi soir | 18h-19h | Pilates | virtuel | tapis + eau |
| | | | | |