

# PLANNING PREVISIONNEL SEPTEMBRE 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Salle des Tullistes:</b>	<b>En Extérieur :</b>	<b>Salle Jaune :</b>	<b>En Extérieur :</b>	<b>Salle des Tullistes :</b>
<b>9H15 – 10H15</b>	<b>A partir de 9H</b>	<b>9H - 9H55</b>	<b>A partir de 9H</b>	<b>09H15- 10H15</b>
<b>Taille Abdos Fessiers</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>GYMNASTIQUE TONIQUE</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>PILATES Adapté et équilibre</b>
<b>10H25 - 11H25</b>	<b>Bungy Pump</b>	<b>10H05-10H55/11H05-11H55</b>	<b>Bungy Pump</b>	<b>10H25 - 11H25</b>
<b>PILATES (avec passage au sol)</b>	<b>Lieux RDV :</b>	<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>	<b>Lieux RDV :</b>	<b>YOGA ( HATHA et YIN )</b>
<b>11H35 - 11H55</b>	<i>Par SMS Groupe Tonique</i>		<i>Par SMS Groupe Tonique</i>	<b>11H35 - 11H55</b>
<b>Découverte Aero, Cardio, LIA, Fitsticks, ...</b>	<i>Salle Tullistes Groupe Modéré</i>		<i>Salle Tullistes Groupe Modéré</i>	<b>Découverte méditation, relaxation, stretching, ...</b>
	<b>Au cabinet d'Inchy:</b>	<b>14H00 - 14H55</b>	<b>10H30 - 11H30 :</b>	<b>14H00 - 15H00</b>
	<b>9h30 - 10H30 : Méditation</b>	<b>Mémo</b>	<b>Marche Zen</b>	
<b>14H30-15H30/15H45-16H45</b>	<b>Salle à l'étage:</b>	<b>15H05 - 15H55</b>	<i>(RDV à l'Espace avec Déborah)</i>	<b>Bungy Pump Adapté</b>
<b>DANSE EN LIGNE</b>	<b>14H30-15H30: Sophrologie</b>	<b>Remue-méninges</b>	<b>14H30-16H30 :Taï Chi Chuan</b>	
<b>LEGENDE :</b>	<b>Activité douce ou bien-être</b>	<b>Activité tonique</b>	<b>Plusieurs groupes de niveau</b>	<b>Activité cognitive ou ludique</b>