

Programme d'activité Gymforme pour Novembre

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	Férieré	9h30 gym bien être avec Amandine M	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
18h30 gym dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia		18H cours de gym dynamique avec Anthony	18H cours renforcement musculaire avec Anthony
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
9h30 Pilates avec Amandine M	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	12h15 gym bien être avec Amandine M	9h30 gym bien être avec Amandine M	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
18h30 gym dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia	19h30 gym dynamique avec Pascaline	18H cours de gym dynamique avec Anthony	18H cours Renforcement musculaire avec Anthony
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise	9h30 gym bien être avec Amandine M	9h30 Pilates/Sretch/gym douce avec Lydia
18h30 gym dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia	19h30 gym dynamique avec Pascaline	18H cours de gym dynamique avec Anthony	18H cours Renforcement musculaire avec Anthony
lundi 30				
9h30 Pilates avec Amandine M				
18h30 gym dynamique avec Pascaline				