

## Proposition de cours pour le mois de janvier

lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	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 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	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 18	mardi 19			
Possibilité de choisir son cours en visio avec Elise "diverses activités" ou Pilates avec Pascaline	9h30 Gym Bien Etre avec Lydia			
18h30 Gym Dynamique avec Pascaline	18H30 Pilates avec Lydia			