

# PLANNING DES COURS EN LIVE ZOOM & EXTERIEUR DU 15 AU 20 MARS 2021

## LUNDI 15/03

9H00 : EXTERIEUR / SORTIE TRAIL

9H30 MAL DE DOS

10H30 ABDOS DE GASQUET INTER

18H30 HIIT

## MARDI 16/03

9H30 HATHA YOGA

16H30 EXTERIEUR / CROSSTRaining

18H30 CROSSTRaining LIVE ZOOM

## MERCREDI 17/03

9H00 ABDOS DE GASQUET INTER

10H30 COURS EXTERIEUR RENFO / "PARCOURS DE SANTÉ"

17H30 GAINAGE

18H30 BODY COMBAT

## JEUDI 18/03

16H30 EXTERIEUR / FOOTING ET RENFO MUSCULAIRE

PARCOURS DE SANTÉ SÉLESTAT

18H30 ABDOS DE GASQUET INTER

18H30 CROSSTRaining

## VENDREDI 19/03

16H30 : EXTERIEUR / CROSS & RUN

PARCOURS DE SANTÉ SÉLESTAT

18H30 STRETCHING

## SAMEDI 20/03

9H30 EXTERIEUR / CROSSTRaining

11H00 BODY COMBAT

