




## HORAIRES DES COURS SAISON 2020 - 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline
10h00 - 11h00 <b>YOGA</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>STRETCHING</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>DO - IN</b> Hélène	10h00 - 11h00 <b>STRETCHING</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>STRETCHING</b> Caroline
11h10 - 12h10 <b>STRETCHING</b> Philippe	11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> Caroline	11h10 - 12h10 <b>PILATES</b> Hélène	11h10 - 12h10 Stretch individualisé Caroline	11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> Marie-Hélène
12h20 - 13h20 <b>PILATES</b> Caroline	12h20 - 13h20 <b>WUTAO</b> Hélène	12h20 - 13h20 <b>RENF. MUSC.</b> Loïc	12h20 - 13h20 <b>YOGA</b> Christophe	12h20 - 13h20 <b>PILATES</b> Loïc
15h00 - 16h00 <b>AQUA STRETCH</b> Philippe	13h45 - 14h45 <b>YOGA</b> Jacqueline	13h45 - 14h45	13h45 - 15h15 <b>Marche Nordique (Niv 2)</b> Myriam	13h45 - 14h45 <b>Qi Gong</b> Pierre
16h00 - 17h00	15h45 - 16h45 <b>MARCHE NORDIQUE (Niv 1)</b> Myriam	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00
17h15 - 18h15 <b>PILATES</b> Philippe	17h10 - 18h10 <b>STRETCHING</b> Caroline	17h15 - 18h15 <b>YOGA</b> Emma	17h15 - 18h15 <b>YOGA</b> Marie-Hélène	17h15 - 18h15 <b>YOGA</b> Caroline
18h20 - 19h20 <b>STRETCHING</b> Caroline	18h20 - 19h20 <b>PILATES</b> Caroline	18h20 - 19h20 <b>PILATES</b> Loïc	18h20 - 19h20 <b>STRETCHING</b> Caroline	
19h30 - 20h30 <b>YOGA</b> Christophe	19h25 - 20h25 <b>PILATES</b> Caroline	19h30 - 20h30 <b>YOGA</b> Jacqueline	19h30 - 20h30 <b>PILATES</b> Caroline	19h30 - 20h30
	20h30 - 21h30 <b>TAI CHI</b> Pierre			

 Cours à l'extérieur (Marche nordique) ou Piscine (Aqua Stretch)

Un samedi par mois : SHIATSU le matin (sur inscription)

Association Forme & Bien-Être, 4 rue Lt Grimaud, Parking Libération 26100 Romans. forme26@free.fr