




HORAIRES DES COURS SAISON 2021 - 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h45 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h45 - 09h45 PILATES Caroline	08h45 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h45 - 09h45 PILATES Caroline	08h45 - 09h45 PILATES Caroline
10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 PILATES Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline
11h10 - 12h10 STRETCHING Philippe	11h10 - 12h10 YOGA 2 Caroline	11h10 - 12h10	11h10 - 12h10 YOGA 1 Marie Hélène	11h10 - 12h10 YOGA 2 Emma
12h20 - 13h20 PILATES Philippe	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20 YOGA 2 Marie Hélène	12h20 - 13h20 PILATES Caroline
13h45 - 14h45	13h45 - 14h45 YOGA 1 Jacqueline	13h45 - 14h45	13h45 - 15h15 Marche Nordique (Niv 2) Myriam	13h45 - 14h45 Qi Gong Pierre
16h00 - 17h00	15h45 - 16h45 MARCHE NORDIQUE (Niv 1) Myriam	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00
16h20-17h20 PILATES Caroline				
17h30-18h30 STRETCHING Caroline	17h30 - 18h30 STRETCHING Caroline	17h30- 18h30	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline	17h15 - 18h15
18h40-19h40 YOGA 2 Christophe	18h40 - 19h40 PILATES Caroline	18h40 - 19h40 PILATES Loic	18h20 - 19h20 PILATES Caroline	
19h45-20h45 YOGA 3 Christophe	19h45 - 20h45 PILATES Caroline	19h45 - 20h45 PILATES Loic	19h30 - 20h30 YOGA Jacqueline	

 Cours   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