




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 YOGA 2 Emma	08h45 - 09h45 PILATES Caroline
10h00 - 11h00 YOGA 2 Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 PILATES Caroline	10h00 - 11h00 YOGA 1 Marie-Hélène
11h10 - 12h10	11h10 - 12h10 STRETCHING Caroline	11h10 - 12h10 YOGA 1 Jacqueline	11h10 - 12h10 STRETCHING Caroline	11h10 - 12h10 STRETCHING Philippe
12h20 - 13h20 PILATES Caroline	12h20 - 13h20 DANSE Emilie	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20 YOGA 2 Caroline	12h20 - 13h20 PILATES Philippe
13h45 - 14h45	13h45 - 14h45 MARCHE NORDIQUE 1 Myriam	13h45 - 14h45	13h45 - 15h15 Marche Nordique 2 Myriam	13h45 - 14h45 Qi Gong Pierre
16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00
16h20-17h20 PILATES Caroline				
17h30-18h30 STRETCHING Caroline	17h30 - 18h30 STRETCHING Caroline	17h30- 18h30 YOGA 2 Marie-Hélène	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline
18h40-19h40 YOGA 2 Christophe	18h40 - 19h40 PILATES Caroline	18h40 - 19h40 PILATES Loïc	18h20 - 19h20 PILATES Caroline	
19h45-20h45 YOGA 3 Christophe	19h45 - 20h45 TAI CHI Pierre	19h45 - 20h45 PILATES Loïc	19h30 - 20h30 YOGA 1 Jacqueline	

 Cours à l'extérieur (Marche nordique)

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

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