

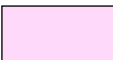





# ACORPSGYM : PLANNING DES COURS 2024-2025\* (Reprise des cours le 9 sept. 2024)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Ateliers à thèmes (hors abonnement - 40 € la séance)
<u>09h15-10h30</u> Gym Posturale : Abdos Dos Autrement (niv. 1)		<u>9h15-10h30</u> Yoga Postures et mouvements Niv. 2		<u>9h15 -10h30</u> Yoga Postures et Mouvements	Ateliers de 2 heures, de 18h à 20h. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Système lymphatique et respiration : 18/09/24 et 20/09/24</li> <li>• Yoga Balles sur le thème de la lombalgie : 06/11/24 et 08/11/24</li> <li>• Yoga Balles Épaules et haut du dos : 04/12/24 et 06/12/24</li> <li>• Abdos et Périnée De Gasquet (niv. 1) : 29/01/25 et 31/01/25</li> <li>• Yoga Balles et Douleurs sciatique : 19/03/25 et 21/03/25</li> </ul>
<u>10h45-12h00</u> Gym Posturale : Abdos Dos Autrement (niv. 2)		<u>11h00-12h00</u> Santé & Mouvement (Seniors)		<u>11h00-12h15</u> Yoga Postures et Mouvements	
<u>17h00-18h00</u> Swissball et Petits Matériels					
<u>18h15-19h30</u> Gym Posturale : Abdos Dos Autrement (Niv. 2)	<u>18h00-19h15</u> Gym Posturale : Abdos Dos Autrement (niv. 1)		<u>18h00-19h15</u> Gym Posturale : Abdos Dos Autrement (niv. 2)		
	<u>19h20-20h35</u> Yoga Kaindee		<u>19h20-20h35</u> Yoga Postures et Mouvements		

 Salle Acorpsgym : 3 rue du Bois Rochefort, Guérande  
 Salle Mébriand : La Madeleine, Guérande  
 Espace des Remparts : 3 rue Bizienne, Guérande Intra-Muros

 Salle Amaïna : 5 rue de la Pierre (ZAC Villejames), Guérande  
 Salle Tree of Life (Studio Pilates) : 5 rue de la Pierre, Guérande  
 \*Document non contractuel. Le planning est susceptible d'être modifié.