




ACORPSGYM : PLANNING DES COURS 2023-2024*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et Dimanche matin (ateliers)
09h30-10h45 Yoga Postures et mouvements COMPLET	9h30-10h45 Abdos COMPLET Autrement 1ère année	9h15-10h30 Yoga Postures et mouvements Niv. 2		9h15-10h30 Yoga Postures et mouvements 1 places restante	
11h00-12h15 Abdos COMPLET Autrement	11h00-12h00 Postures et mouvements Seniors 2 places restantes	2 places restantes	10h45-12h00 Abdos COMPLET Autrement	11h00-12h15 Yoga Postures et mouvements Niv. 1	
17h00-18h00 Swiss et petits matériels COMPLET					Voir dates et lieux des ateliers abdos et perinée en santé
18h15-19h30 Abdos COMPLET Autrement Niv 2			18h00-19h15 Abdos COMPLET Autrement	*Document non contractuel. Le planning est susceptible d'être modifié.	
			19h20-20h35 Yoga postures et mouvements 1 places restante		

Début des cours le 11 septembre 2023
33 semaines de cours
(hors vacances scolaires et jours fériés)

- Salle Acorps gym : 3 rue du Bois Rochefort,
-  Salle Mébriand : La Madeleine, Guérande
 -  Salle Amaïna : 5 rue de la Pierre (ZAC Villejames), Guérande
 -  Salle Tree of Life (Studio Pilates) : 5 rue de la Pierre, Guérande