

Planning cours **ZOOM JSA** semaine du **4 au 9 mai 2020**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
10H			
	YOGA 10H30		
11H	<i>Delphine</i>	100% Abdos + stretching	
		<i>11H Déborah</i>	
12H		SOPHROLOGIE 12H	
		Muriel	
13H			
14H			
15H			
16H			
17H			
		renforcement musculaire	
18H	ZUMBA	<i>17h45</i>	
	Pilates intermediaire	<i>Déborah</i>	PILATES niveau 2 ET 3
	<i>18H15</i>		<i>18h</i>
	<i>Cristina</i>	PILATES debutant	<i>Karine</i>
19H		<i>18h45</i>	
		<i>Emilie</i>	
20H			
	Pour tous renseignements adressez-vous à gym@jsabordeaux.fr		

GARUDA : Méthode qui allie le yoga, le Pilates et le Taïchi

PILOXING : Cardioboxe, renfo, fitdanse

HIIT : circuit training cardio (20 mn)

