

Planning cours **ZOOM JSA** semaine du **1er au 6 juin 2020**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H				
11H	<b>YOGA 10H30</b> <i>Delphine</i>			<b>HIIT*</b> 10H30 <i>Cristina</i>
12H				
13H				
14H				
15H				
16H				
17H				
18H				
			<b>PILATES</b> niveau 2/3 18h Karine	
		<b>HIIT 30'</b>		
		<b>PILATES debutant</b> 18H30 <i>Cristina</i>	<b>où BODY ZEN</b>	<b>où Strong Nation*</b> où <b>Pilates/Garuda</b>
19H	18h45 <i>Emilie</i>	<b>ZUMBA</b> 19H Margot ou Lionel	<b>Pilates/Garuda</b> 19h <i>Cristina</i>	<b>circuit training</b> Margot 18h30 <i>Cristina</i>
				<b>Abdos/fessiers</b> 18h45 <i>Emilie</i>
20H				
	Pour tous renseignements adressez-vous à <a href="mailto:gym@jsabordeaux.fr">gym@jsabordeaux.fr</a>			voir vendredi et samedi ci-dessous...

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

**BODY ZEN** : mélange de Pilates, stretching, gainage, yoga, relaxation

**HIIT** : circuit training cardio

**STRONG NATION** : entrainement cardio de haute intensité (ancien strong by zumba)

VENDREDI	SAMEDI
<b>PILATES/GARUDA</b> 10h <i>Cristina</i>	<b>HIIT*/Abdos Pilates Garuda</b>
	10H30
	Cristina
<b>YOGA</b> 18h où ZUMBA <i>Delphine 18H30 Margot</i>	
A LA SEMAINE PROCHAINE...	

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

**BODY ZEN** : mélange de Pilates, stretching, gainage, yoga, relaxation

**HIIT** : circuit training cardio

**STRONG NATION** : entrainement cardio de haute intensité (ancien strong by zumba)

Pour tous renseignements adressez-vous à [gym@jsabordeaux.fr](mailto:gym@jsabordeaux.fr)