

Planning cours **ZOOM JSA** semaine du **15 au 20 juin 2020**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
10H			
	YOGA 10H30		
11H	<i>Delphine</i>		
12H			100% Abdos+stretch
13H			12h15 Déborah
14H			
15H			
16H			
17H			
18H			
			PILATES niveau 2 ET 3
	PILATES intermediaire		18h
	<i>18h30 Cristina 45'</i>	PILATES debutant où HIIT*	<i>Karine</i>
19H		19H 19H	RENFO
	PILATES intermediaire	<i>Emilie Cristina</i>	19H
	<i>19h15 Cristina 45'</i>		<i>Déborah</i>
20H			
	Pour tous renseignements adressez-vous à gym@jsabordeaux.fr		

HIIT : circuit training cardio (20 mn)

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
HIIT* 30' 10H15 <i>Cristina</i> Cristina		HIIT*/Abdos Pilates Garuda* 10H30 Cristina
PILATES intermediaire PILOXING* 18h45 19 h <i>Cristina</i> <i>Emilie</i>		
	A LA SEMAINE PROCHAINE, pour la dernière!!!!	

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

HIIT : circuit training cardio (20 mn)

PILOXING : cardioboxe, renfo, fitdance

Pour tous renseignements adressez-vous à gym@jsabordeaux.fr