



GYM · SANTÉ · BIEN-ÊTRE

07 rue Felix le Dantec 29000 Quimper - 02.29.40.38.11

PLANNING HEBDOMADAIRE

Equilibre : Amélioration de l'équilibre, renforcement musculaire des membres inférieurs. **45'**

Pré-natal : Préparation Musculaire et mental de la femme enceinte. **45'**

Sport : Préparation physique, prévention des blessures, étirements **55'**

Wellness : Gym moderne, renforcement, étirement. **45'**

Dos : Dos Prévention des maux de dos, amélioration du schéma corporel. **45'**

Relax : Diverses Techniques de relaxation, préparation mental. **45'**

Stretch : étirement musculaire **45'**

Yoga* : Postures, respiration **45'**

Yoga ** : Postures, Respiration, relaxation **75'**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H00*		YOGA*			DOS	
9H30	ÉQUILIBRE	DOS	RELAX	YOGA*	ÉQUILIBRE	DOS
10H30	PRÉ-NATAL	WELLNESS	ÉQUILIBRE	DOS	RELAX	SPORT
12H15	SPORT	RELAX	YOGA*	WELLNESS	DOS	RELAX
16H30		ÉQUILIBRE		DOS		
18H30	WELLNESS	DOS	SPORT	PRÉ-NATAL	YOGA*	
19H30	YOGA**	WELLNESS	RELAX	SPORT	DOS	