



## GRILLE HORAIRE Cours 2020

### Lundi

12h15 - 13h15	Pilates
18h15 - 19h15	Cardio-renforcement musculaire indoor ou outdoor
19h30 - 20h30	Yoga for runners

### Mardi

8h30-9h30	Pilates
-----------	---------

### Mercredi

11h00-12h00	Pilates
12h15-13h25 ou 13h45	Yoga « Sivananda » 12h15-13h15 : 60 minutes de postures + 13h15-13h45 : 30 minutes de méditation* *La méditation est facultative mais conseillée ! Un supplément de 15.- est demandé à chaque séance de méditation suivie
18h30-19h30	Course à pied (endurance, fractionné, école de course, renforcement) pour progresser et courir juste
19h00-20h00	Yoga for runners

### Jedi

9h00-10h00	Pilates
12h00-13h00	Pilates
16h30-17h30	Course à pied (endurance, fractionné, école de course, renforcement) pour progresser et courir juste

### Vendredi

6h30-7h30	Yoga réveil matinal
8h30-9h30	Cardio-renforcement musculaire indoor ou outdoor



### **Informations importantes**

De manière à rester informés sur le nombre de participants ainsi que sur les conditions selon lesquelles certains cours se dérouleront (Indoor ou Outdoor), vous pouvez être membre du groupe WhatsApp des cours concernés.

Les cours privés et les consultations nutrition sont sous rendez-vous.

Le matériel est fourni.

Pour votre confort, merci de prendre un linge à mettre sur votre tapis ou d'apporter votre propre tapis.

Chaussettes antidérapantes ou pied-nu pour le Pilates et le Yoga, chaussures d'intérieur ou d'extérieur selon le cours.

Bouteille d'eau.

Linge et savon pour la douche si besoin.