

Les nouvelles règles en vigueur imposant l'arrêt des activités sportives en salle, je propose quelques cours en ligne jusqu'à ce que les cours en présentiel soient à nouveau permis. Cela nous permet de continuer à pratiquer ensemble, de rester en lien et de continuer à prendre soin de notre santé. Les élèves qui ont un abonnement semestriel pourront accéder chaque semaine à 2 cours/semaine. Les personnes qui ont une carte de 10 cours pourront accéder à 2 cours online pour le prix d'une séance en présentiel.

**Nouvelles inscriptions via le formulaire de contact ou au 0479 23 36 23**

### HORAIRE & NIVEAUX DES COURS EN LIGNE

**à partir du lundi 4/1/21 jusqu'à ce que les cours en présentiels puissent reprendre...**

je vous accueille 5 minutes avant chaque cours afin qu'on puisse discuter (durée d'un cours en ligne = 55 minutes)

code couleur par cours : **POUR TOUS** **MINIMUM UN AN DE PRATIQUE** **INTENSE : CARDIO & MUSCULAIRE**

Matériel à prévoir pour tous : 1 tapis, 1 chaise. Un baton type manche-à balai, ballon mou et une ou deux balles de tennis (ou balles de massage) , élastique de fitness ou grande écharpe

<b>LUNDI</b>	<b>18h30</b>	<b>PILATES/DE GASQUET NIVEAU INTERMEDIAIRE</b>
<b>MARDI</b>	<b>18h30</b>	<b>PILATES STRECH</b>
	<b>20h</b>	<b>PILATES/YOGA FUSION NIVEAU AVANCE *</b>
<b>JEUDI</b>	<b>18h30</b>	<b>PILATES/DE GASQUET OPEN LEVEL</b>