



La Justeforme - Planning Provisoire 2020 / 2021

	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	21h
Lundi		Pilates 5 9h15		Pilates Débutant 10h15		Gym Equilibre 11h15		Pilates Oxygène 12h30		Gym Holistique tous les 15 jours 13H45			Pilates 3 15h30					Pilates 3 17h30		Pilates Oxygène 18h30			Stretching 19h45		
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00		Gravity 12h30		Marche Afghane 13h45 (à l'étude)							Electro		Gravity 18h30		Gravity 19h30				
		Gravity 9h00		Springboard GYM 10h15						RDV Coach diététique							FORMATION		Pilates Débutant 17h30		Swiss-Ball 18h45		Pilates 3 19h45		
Mardi		Pilates 3 9h00		Pilates 2 10h00		Gym Douce 11h00			Pilates 3 12h30					Qi gong 15h30				Pilates 3 17h30		Pilates 3 18h30			Pilates Débutant 19h30		
		Gravity 9h00		Gravity stretching 10h00		Gravity 11h00			Gravity 12h30			Gravity 14h00							Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity+ 19h30		
				Gravity stretching 10h00		Springboard GYM 11h00								YOGA- Hatha 16h00						Pilates YOGA Débutant 18h30			YOGA- Hatha 19h30		
Mercredi		Pilates santé 9h		Pilates 4 10h00		Gym Douce 11h00					Pilates 5 14h00								Pilates YOGA Débutant 17h30		Pilates 2 18h30		Pilates 3 19h30		
		Gravity 9h30		Gravity stretching 10h30		Gravity 11h30													Gravity 17h30		Gravity+ 18h30		Gravity+ 19h30		
		Pilates 1 9h00		Pilates-Stretching 10h00				Springboard sangle abdominale 12h30		Springboard sangle abdominale 14h00		Tai-chi 15h30		Qi gong 16h30						Gravity 18h30			Gravity 19h30		
Jeudi		Pilates 5 9h00		Pilates Débutant 10h00		Gym Douce 11h00			Pilates 1 12h30		Stretching 14h15				Pilates 5 16h15			Pilates 1/2 17h30		Pilates 5 18h30					
		Gravity 9h30		Gravity stretching 10h30		Gravity 11h30			Gravity 12h30							Electro		Gravity+ 17h30		Gravity+ 18h30		Gravity+ 19h30	Gravity 20h20		
		Electro		Gym Santé 10h00		gym relaxation respiration 11h00					RDV Coach diététique								Springboard Stretching 17h30		Pilates YOGA Débutant 18h30		Gravity 19h30		
Vendredi				Pilates 3 10h00		Gym Relaxation Respiration 11h00				Pilates 5 13h00								Pilates 1/2 17h00				Pilates 4 18h30			
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity Stretching 11h00				Electro													Gravity 16h00		
				Pilates YOGA Débutant 10h00		Pilates 2 11h00				Pilates Débutant 12h30				Electro		Pilates YOGA Débutant 15h30									
Samedi		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00																			
			Pilates YOGA Débutant 9h30			YOGA- YIN Stretch 11h00																			
										Consultez nous pour votre RV Diététique Planning effectif et évolutif à compter du 17 sept 2020										06 11 52 45 99					
										Vous consommerez une unité et demi à partir du moment où vous avez réservé votre cours. En cas d'absence merci de vous désister 48h à l'avance pour lever ces unités. MERCI															