

Les Portes du Guil Programme 2020 / 2021

Début de tous les cours à partir du lundi 14 septembre 2020

Les cours commencent à l'heure indiquée, Merci d'arriver un peu plus tôt pour le confort de tous et par respect pour l'enseignante.

Lundi	14h - 15h	Cardio - Zumba	Salle polyvalente Eyglis	Audrey Daris 06.18.81.09.83 Professeur de Zumba et Fitness
	17h30 - 18h30	Gym Pilâtes niveau 1	Gymnase Guillestre 1er	Corinne Goujon Formation Pilâtes
	18h45 - 19h45	Renforcement musculaire intervalle de training et cross training	Gymnase Guillestre 1er	Corinne Goujon 06.62.62.10.69 Brevet d'état gym sportive féminine
	20h - 21h	Gym Pilâtes niveau 2	Gymnase Guillestre 1er	Corinne Goujon
Mardi	9h15 - 10h15	Body training	Risoul Village salle polyvalente	Corinne Goujon
	10h30 - 11h30	Gym douce	Risoul Village salle polyvalente	Corinne Goujon
	18h30 - 19h30	Renfo Complet : step, poids, élastique de gym, trampo....	Gymnase Guillestre 1er	Audrey Daris
	19H45 - 20h45	Body zen stretching	Gymnase Guillestre 1er	Audrey Daris
Mercredi	10h45 - 11h45	Sophrologie Détente	Salle polyvalente Eyglis	Martine Lagouvardos 06.60.26.65.85 Diplômée de Sophrologie
	17h20 - 18h20	Renforcement musculaire senior	Salle polyvalente Eyglis	Corinne Goujon
	18h30 - 19h30	Gym Pilâtes niveau 1 ^{1/2}	Salle polyvalente Eyglis	Corinne Goujon
	20h - 21h	Yoga dynamique	Gymnase Guillestre 1er	Corinne Goujon
Jeudi	18h - 19h	Fitness fractionné muscu, abdo, fessiers, cardio	Gymnase Guillestre 1er	Audrey Daris
	19h30 - 20h30	Cardio Zumba	Salle polyvalente Eyglis	Audrey Daris