

# PROGRAMMATION DES FÊTES

## 3 SEMAINES DE SÉANCES VIRTUELLES GRATUITES

21 au 27 décembre 2020 | Cours en ligne de 55 minutes

	21 décembre	22 décembre	23 décembre	24 décembre	25 décembre	26 décembre	27 décembre
10h à 10h55	Hatha yoga	Stretching et posture avancé	Cardio danse				Souffle, abdos et fesses
11h à 11h55			Chaise tonus				
12h à 12h55	Yoga Pilates	Conditionnement physique progressif					Entraînement par intervalles
13h30 à 14h25	Essentrics	Yoga tune up	Abdos fesses				
18h à 18h55	Cardio fitness	Zumba	Pilates				

4 au 10 janvier 2021 | Cours en ligne de 55 minutes

	4 janvier	5 janvier	6 janvier	7 janvier	8 janvier	9 janvier	10 janvier
10h à 10h55	Chaise tonus		Yin yoga		Relaxation intuitive	Zumba gold	Souffle, abdos et fesses
11h à 11h55	Cardio danse						
12h à 12h55					Multi tonus		
13h30 à 14h25	Yoga Kundalini	Yoga chaise		Yoga tune up	Yoga balles thérapeutiques		
18h à 18h55		Yoga actif	Zumba	Hatha yoga			

28 décembre 2020 au 3 janvier 2021 | Cours en ligne de 55 minutes

	28 décembre	29 décembre	30 décembre	31 décembre	1 <sup>er</sup> janvier	2 janvier	3 janvier
10h à 10h55	Hatha yoga	Remise en forme	Chaise tonus				Cardio fitness
11h à 11h55			Cardio danse				
12h à 12h55	Stretching et posture avancé						
13h30 à 14h25	Conditionnement physique progressif	Yoga Kundalini					Yin yoga
18h à 18h55	Intense et défis		Zumba				

● Doux ● Modéré ● Intense

Tous les détails via nos [Événements Facebook](#)