

# SEMAINE DU 22 AU 26 JUIN 2020

## 9 personnes par cours

Inscription par tél. **06 60 59 07 21** ou message par SMS de **14h=>16h30 vendredi 19**  
**pour les cours du soir**

### **Lundi matin 9h30 12 h 00 pour les cours du matin**

Nous sommes obligés d'établir un fichier pour les services sanitaires respectons les conditions qui nous sont imposées

Masques avant de rentrée, nettoyage des mains avec le gel proposé, suivre le circuit et l'emplacement de vos tapis. Pendant le cours vous pouvez enlever le masque dès la fin du cours le remettre et sortir par la porte du fond comme indiqué

**Pas de toilettes et rien sur le tatami mettre vos affaires personnelles sur le carrelage qui est désinfecté tous les jours ainsi que le plancher.**

### **COURS DU MATIN :**

Marie-Hélène mardi matin 9h30=>10h30 stretch .relaxation (gde salle)  
10h30=>11h30 stretch relaxation

Marie-Hélène mercredi matin de 9h30=>11h yoga (gde salle)

Maureen jeudi matin 9h30=>10h30 gym douce (gde sale)  
10h30=>11h30 gym douce

Mégane vendredi matin 9h30=>10h30 body sculpt (gde sale)  
10h30=>11h30 body sculpt

### **COURS DU SOIR :**

Mégane lundi soir 18h30=>20h30 Body sculpt. 2 cours identiques  
(gde salle)

Marie-H. lundi soir 17h30=> 18h30 deux cours de pilates (petite salle)

Maureen mardi soir 18h30=>19h30 cours de renfo strong (gde  
salle)  
19h30=>20h30 Zumba

Dylan jeudi soir 18h30=>19h30 pilates posturales (gde salle)  
19h30=>20h30 body sculpt.

Nous attendons les nouvelles instructions pour les semaines à venir