

PLANNING des COURS COLLECTIFS

DU 1 SEPT AU 30 JUIN 2025

CFIT

HARMONIE SPORT SANTÉ

SAINT-JORIOZ

Renseignements
Céline : 06-09-36-51-43

LUNDI

8H45-9H45

*Fit outdoor
ou Circuit Training
*Stretching

10H15-11H15

Hatha Yoga
Degasquet

11H20-12H20

Qi-GONG
ADULTES

18H00-19H00

*Core Training

*Abdologie
Degasquet

19H15-20H15

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

MARDI

8H45-10H00

*Body Sculpt
*Abdologie
Degasquet

10H15-11H30

Stretching
Postural
Méthode Moreau

NEW

11H40-12H25

Harmonie du Dos
APOR Degasquet

12H30-13H15

Body sculpt

NEW

ATELIER OU
COURS ZEN

1fois/mois
horaires et dates
à définir

MERCREDI

9H00-10H00

Stretching
Californien

18H45-20H00

Stretching
Postural
Méthode Moreau

JEUDI

9H00-10H00

*Fit outdoor
ou circuit training

10H15-11H15

Pilates
Intermédiaire

12H30-13H15

*Hiit Training
en outdoor (selon météo)

17H45-18H45

Abdologie
Degasquet
Stretching

19H00-20H00

*Fit Outdoor
ou Circuit Training

VENDREDI

8H45-10H00

*Cuisses
Abdologie Degasquet
Fessiers
*Stretching

10H15-11H30

Stretching
Postural
Méthode Moreau

**Coaching
individuel sur
RDV
06 09 36 51 43**

**QI -GONG
renseignements
06 42 44 88 35**

**ABONNEMENT
SPÉCIFIQUE**

**COURS
OUTDOOR**