

## PROGRAMMATION "SPÉCIAL COVID-19"

Du 20 AVRIL AU 26 JUIN 2020

### 10 semaines de cours EN LIGNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h40 à 10h25 Cardio Beat (45 min) Hélène	12h00 à 12h45 TABATA (45 min) Rachel	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h00 à 12h45 Cardio_boxe (45 min) Rachel	12h00 à 12h45 Intensité Tonus (45 min) Rachel
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	17h15 à 18h15 H.I.I.T. Jacinthe(Kiné)	17h25 à 18h25 Mise en forme Débutant Jessyca (Kiné)	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	
12h00 à 12h45 Strong Cardio (45 min) Rachel	18h20 à 19h20 Préparation physique à la course à pieds Jacinthe(Kiné)	18h30 à 19h30 Cardio-Boxe & TABATA Véronique	18h30 à 19h30 BodySun Alexandra	
17h15 à 18h15 Spinning Valérie M.				
17h20 à 18h20 TABATA Anne-Marie S-C				

#### INCLUS:

- 1) 10 semaines d'entraînements complets et adaptés, donnés **EN DIRECT** (via des groupes privés Facebook).
- 2) Revisionnement des entraînements quand tu veux.
- 3) Interaction avec ton coach pendant le Direct.
- 4) Groupe de motivation.
- 5) Des rendez-vous chaque semaine qui te donnent l'impression que tout est "normal".
- 6) Fierté d'avoir soutenu l'économie locale.

