

**Saison**  
**2019/2020**  
 Début des cours  
 le 9 sept. 2019

# ACORPSGYM

**PLANNING DES COURS**  
 (Horaires susceptibles d'évoluer en cours d'année)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 <u>Posture &amp; Stretch Yoga</u> Salle Amaïna	9h20 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Mébriand	9h20 <u>Posture &amp; Stretch Yoga</u> Salle Mébriand	Cours individuel	9h20 <u>Posture &amp; Stretch Yoga</u> Salle Amaïna	Cours individuel
10h50 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Amaïna	Cours individuel	10h45 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Mébriand	10h45 MIX* Salle Amaïna	Cours individuel	
(* MIX = cours intermédiaire entre posture&stretch yoga et abdos/dos/périnée)					
Cours individuel	Cours individuels		Cours individuels	Cours individuels	
17h00 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Fitball Salle Mébriand					
18h15 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Mébriand	18h15 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Amaïna		18h00 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Fitball Salle Amaïna		
19h35 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Salle Mébriand	19h30 <u>Abdos / Dos / Périnée</u> Fitball Salle Amaïna		19h15 <u>Posture &amp; Stretch Yoga</u> Salle Amaïna		

**Espace Amaïna** : 5 rue de la Pierre - ZAC Villejames, Guérande ([www.salle-amaina.org](http://www.salle-amaina.org))

**Espace Mébriand** : La Madeleine, Guérande

Pour info : sauf cas particulier, il n'y a pas de cours collectifs pendant les vacances scolaires