

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 <b>Posture &amp; Stretch Yoga</b> Salle Amaïna	9h20 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Salle Mébriand	9h20 <b>Posture &amp; Stretch Yoga</b> Salle Mébriand	Cours individuel	9h20 <b>Posture &amp; Stretch Yoga</b> Salle Amaïna	Cours individuel
10h50 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Salle Amaïna	Cours individuel	10h45 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> 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 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Fitball Salle Mébriand			18h00 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Fitball Salle Amaïna		
18h15 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Salle Mébriand	18h15 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Salle Amaïna				
19h35 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Salle Mébriand	19h30 <b>Abdos / Dos / Périnée</b> Fitball Salle Amaïna		19h15 <b>Posture &amp; Stretch Yoga</b> 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