



SPOTCOACHING

FITNESS / YOGA / TRAINING

PLANNING du 24/02 au 01/03

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h		BIKE ABDOS*			9h-12h FREE TRAINING		
10h		PILATES	YOGA VINYASA (90')	A.C.F			PILATES LIVE ZOOM*
11h	PILATES LIVE ZOOM CALL*						BIKE TRAINING
18h00	18h-19h30 FREE TRAINING						
18h30		YOGA VINYASA (90')	NRGYM				

PLANNING du 02/03 au 08/03

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h	NRGYM		YOGA VINYASA (90')	NRGYM			
11h		PILATES LIVE ZOOM CALL*			PILATES LIVE ZOOM CALL*		BIKE TRAINING*
18h00	18h-19h30 FREE TRAINING						
18h30		YOGA VINYASA (90')		CROSS TRAINING			

LIVE ZOOM CALL : pensez à télécharger l'application «Zoom Call» et se connecter avec le lien de connection au live Pilates (envoyé par SMS)

*BIKE : inscription via SMS

06.10.14.62.03 / www.spotcoaching.fr

*Eve *Sophie *Benoit *Aurélie *Free Training