



PLANNING COURS CEDSPORTSANTE (OCTOBRE 2018)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H25 - 8H25					YOGA (KATIA)	
8H30 - 9H30	GYM HYPOPRESSIVE (Thomas)	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Bastien)	EQUILIBRE (Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	
9H30 - 10H30	COACHING (Cédric)	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Bastien)	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	COACHING (Cédric) / (Romain)
10H30 - 11H30	COACHING (Cédric)	COACHING (Cédric)	COACHING (Bastien)	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	COACHING (Cédric) / (Romain)
11H30 - 12H30						ATELIER DIETETIQUE (1/2 fois par mois) (Bastien ou Romain)
12H30 - 13H30		COACHING (Cédric)		COACHING (Bastien) / 12h15		
14H30 - 15H30		CONSULTATION DIET 14h - 15h (Romain)	COACHING (Cédric)		CONSULTATION DIET 13h30-14h30 (Bastien)	CONSULTATION DIET 13h30-14h30 (Bastien)
15H30 - 16H30	AUTO-MASSAGE (THOMAS)	CONSULTATION DIET 15h - 16h (Romain)	COACHING (Cédric)		CONSULTATION DIET 15h - 16h (Bastien)	CONSULTATION DIET 15h - 16h (Bastien)
16H30 - 17H30	GYM HYPOPRESSIVE (THOMAS)	CONSULTATION DIET 16h - 17h (Romain)	COACHING (Cédric)		HIIT (Romain)	
17H30 - 18H30	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	Stretching (Cédric)	COACHING (Célia)	COACHING (Romain)	
18H30 - 19H30	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	COACHING (Cédric)	COACHING (Célia)	COACHING (Romain)	
19H30 - 20H30	COACHING (Cédric / Bastien)	COACHING (Cédric) / (Romain)	HIIT (Cédric)	COACHING (Célia)		
20H30 - 21H30				COACHING (Célia)		

Durant les horaires d'ouverture vous pouvez également venir en accès libre (hors YOGA / PILATES / BARRE AU SOL)
INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS : Tél : 06 89 60 65 58 / web : www.cedsportsante.fr / mail : cedsportsante@gmail.com

