



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## PLANNING DES ACTIVITES KINE SPORTS SANTE – 2021/2022

| HEURES      | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI | JEUDI   | VENDREDI         | SAMEDI   |
|-------------|---|---|----------|---|------------------|--|
| 9h30/10h30  |   | <i>Alternance :</i><br>Pilates débutant<br>Gym Activ Ball<br>Stretching |          |   | Gym Activ Ball   | <i>Alternance :</i><br>Pilates interméd.<br>Gym Activ Ball<br>Stretching<br>Circuit Training |
| 10h45/11h45 |   | Gym Douce   |          |   | Pilates Débutant | Ecole du dos   |
| 12h/13h     |   |   |          |   |                  |  |
| 16h15/17h45 |   |   |          |   |                  |  |
| 18h/19h     | Pilates Intermédiaire                                     |   |          | <i>Alternance :</i><br>Pilates débutant<br>Gym Activ Ball<br>Stretching |                  |  |
| 19h/20h     | Pilates Débutant<br>ou<br>Gym Activ Ball<br>1 semaine / 3 | Ecole du dos  |          | Pilates Intermédiaire<br>ou<br>Stretching<br>1 semaine / 3              |                  |  |

Les **cours sont mis en ligne chaque trimestre**. Vous recevrez un mail avant chaque trimestre pour vous prévenir que vous pouvez vous inscrire au cours choisi sur le site [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr).

**Vous pouvez retrouver et modifier tous vos cours dans votre compte** sur le site. À tout moment, vous pouvez vous désinscrire si vous changez d'avis.

### **Informations et réservations :**

Téléphone : 06.76.30.70.84

Site internet : [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr)

Adresse mail : [ecoledudos35@gmail.com](mailto:ecoledudos35@gmail.com)

Facebook : Kiné Sport Santé