

PLANNING 2023-24



CORPS

ACCORD

Quai n°10, Castelnaudary

LUNDI

9h30 - 10h30	9h30 - 11h	10h - 11h	10h - 11h
PILATES FASCIA	YOGA FASCIA	CUISSES ABDOS FESSIERS / STRETCH	PILATES FASCIA
COURS PRIVÉS SUR MESURE	COURS PRIVÉS SUR MESURE	11h15 - 12h15	COURS PRIVÉS SUR MESURE
		ÉCOLE DU DOS*	
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h15 - 13h45
PILATES FASCIA	BODY FITNESS	CUISSES ABDOS FESSIERS	YOGA FASCIA
COURS PRIVÉS SUR MESURE			

SAMEDI

DIMANCHE

MARDI

MERCRE

JEUDI

15h30 - 16h30			15h30 - 16h30
16h45 - 17h45			16h45 - 17h45
ÉCOLE DU DOS*			ÉCOLE DU DOS*
18h15 - 19h15	18h15 - 19h15		18h - 19h
PILATES FASCIA	CUISSES ABDOS FESSIERS		HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
	19h30 - 20h30	19h - 20h30	
	PILATES FASCIA	YOGA FASCIA	
		19h30 - 21h	
		ATELIER MÉDITATION*	

SAMEDIS et DIMANCHES
Stages, Ateliers, Soirées ...

infos : 

AssoCorpsAccord

VEND

* Cours partenaire Marie-Claude LEFFRAY

* Cours partenaire Isabelle QUIEVREUX