

Planning des cours

Studio Sport Santé

18 bd Laromiguiere 12000 RODEZ



Saison 2024-2025

Matin

Midi

Après - Midi

Soirée

Lundi



11h - 12h
GYM DOUCE & STRETCHING

Marie Claude

12h15 - 13h15
YOGA

Marie Claude



17h30 - 18h30
QI GONG

Isabelle

18h30 - 19h30
RELAXATION BIO DYNAMIQUE

Isabelle



Mardi

7h45 - 8h45

QI GONG

Isabelle

11h15 - 12h15

PILATES

Justine

12h15 - 13h15
CROSS TRAINING

Justine

18h - 19h
POSTURAL BALL

Gaëlle

19h15 - 20h15

YOGA

Marie Claude



Mercredi

9h30 - 10h30

YOGA KIDS

Coralie

11h - 12h

GYM ADAPT

Justine / Ericka

12h15 - 13h15

PILATES

Justine / Ericka

14h - 15h
YOGA KIDS
15h30 - 16h30
YOGA PARENT-KIDS

Coralie

17h30 - 18h30

PILATES

Justine

18h30 - 19h30

ANIMAL FLOW

Justine

19h30 - 20h30

PILATES

Justine

Jeudi

9h30 - 10h30

QI GONG

Isabelle

11h - 12h

PILATES

Justine / Ericka

12h15 - 13h15

PILATES

Justine / Ericka



17h - 18h

YOGA

Marie Claude

18h30 - 19h30

PILATES

Ericka

19h30 - 20h30

PILATES

Ericka

Vendredi



11h - 12h
GYM'APRES CANCER

Justine

12h40 - 13h40
RELAXATION BIO DYNAMIQUE

Isabelle

16h30 - 17h30

PRE-NATAL

Clara

17h30 - 18h30

JEUNES MAMANS (avec bébé)

Clara

