

 **Planning 2019/2020 ESTHETIC CLUB Reprise le 4/09/2019**



Salle Lafayette  
Piscine Balnéo

Mercredi 4/09/2019  
Salle  
Bertrand de Born  
Mardi 10/09/2019



Forum des  
Associations

Samedi 7/09/2019

Portes ouvertes  
du 16 au 21/09/19

ESTHETIC CLUB  
Salle Lafayette  
TEL: 05 53 35 13 07  
10 Rue Lafayette  
2400 PERIGUEUX

Email: [esthetic-club@wanadoo.fr](mailto:esthetic-club@wanadoo.fr)



CARTE GYM		TECHNIQUES GYMNINIQUES			
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bodysculpt		9H30	12H30		9H30
Bodyfit					17H30
Multi-Gym Stretch	17H15			17H30	12H30
Pilates	9H30	10H30	18H15	9H30	
	12H15	17H15		12H30	
		18H45			
Stretching ou Gestion du stress	10H15	12H15	9H30		10H30
		18H00			
		19H30	17H15		
Zumba			19H45 BB		18H30 BB
DIVERS COURS 12H15 ou 12H30	PILATES	STRETCHING	BS+STRETCH	PILATES	MULTI GYM
			HATHA - YOGA	HATHA RELAXATION	PRANA HATHA YOGA
CARTE ZEN		TECHNIQUES DOUCES			
Taïchi Qi Gong - Yoga Santé - Hatha Yoga - Hatha Yoga Relaxation - Prana Hatha Yoga - Souffle et Mouvement					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Taïchi Qi Gong	10H30			10H30	
Yoga Santé adapté				10H30	
Hatha-Yoga Relaxation				12H15	
Hatha-Yoga Méthodes diverses		16H15	12H30 - 11/09		17H00
		18H30		18H00	
Prana Hatha-Yoga					12H30
Souffle et Mouvement		17H15			
CARTE DANSE		TECHNIQUES DANSEES : Enfants - Ados - Adultes			
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Modern Jazz				18H30 Ados/Adultes	
Salle Bertrand de Born		Initiation danse			
Modern Jazz		17H00 6/8ans			17H30 Ados/Adultes
		18H00 9/12ans			
		19H00 à 20H15 Ados/Adultes			
Zumba Ados/Adultes			19H45		18H30
CARTE AQUAGYM		TECHNIQUES AQUATIQUES			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
Piscine Balnéothérapie	19H00	19H00	18H15	19H00	
Salle Lafayette	Retrouvez nos professeurs pour d'autres cours non inclus dans les forfaits du Club				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Yoga Prénatal	15H45 à 17H00			Mana	06 75 63 59 88
Hatha Yoga Relaxation	17H15 à 18H45	Séance 1H30			
Hatha Yoga - Yoga Nidra	19H00 à 20H30	"			
Taïchi Qi Gong				Nicolas	06 81 80 18 06
Barre à Terre				Marie-Christine	06 08 28 53 53
Cours de Danse Mixte Classique- Jazz					15H à 17 H
Cours Jazz débutants					9H00 Avancés 11H00 Débutants
Renseignements au secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 17H00 à 19H00 et auprès des professeurs					10H00 Avancés 12H00 Débutants

Ne pas jeter sur la voie publique

