

# PLANNING DES COURS DE L'ATELIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			9h-10h Gym Consciente	9h-10h	8h30-9h30 Marche Active initié
9h30-10h30 Reformer	9h-10h Gym Ballon	9h-12h Massages Bien-Etre	9h-10h Marche Active initiés	Marche Active débutant	
	10h30-11h30 Yoga pré-post Natal		10h30-11h30 Stretching		10h30-11h30 Marche Active Debutant
11h-12h Yoga					
12h-13h Pilates Adapté			12h13h Cardio Training		
13h-14h Cardio Training			13h-14h Pilates Adapté		
14h15-15h15 Gym Consciente		14h30-15h30 Ab-dos Visio	14h30-15h30 Yoga Pré-post Natal		14h-18h Massages Bien-être
15h-16h Marche Active		16h-17h Yoga pré-post natal			
15h15-16h15 Gym Consciente	16h-17h Yoga				
17h30-18h30 Stretching Visio	17h30-18h30 Gym Ballon	17h30-21h Reformer	17h30-18h30 Gym Ballon		
18h45-19h45 Gym Hommes	18h30-19h30 Gym Ballon		18h30-19h30 Gym Ballon		
Philippe	Fanny	Amandine Gilles	Clara	Damien	Cécile



*Latitude Forme et Santé*

**Une NOUVEAUTE sur Mont-de-Marsan:** Une structure différente pour que vous soyez acteur de votre santé.

- soit vous désirez reprendre votre corps en mains pour une réathlétisation maîtrisée et personnalisée
- Soit vous profitez de notre partenariat avec l'ARS et le dispositif PEPS (Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé)

**PORTES OUVERTES LE SAMEDI 4 DECEMBRE 2021**

**DE 9H30 A 13H ET DE 15H A 17H30**

*Venez découvrir nos activités*

*GYM BALLON- GYM CONSCIENTE- PILATES ADAPTE- REFORMER- CARDIO TRAINING- MARCHE ACTIVE- STRETCHING- YOGA POUR TOUS- YOGA PRE ET POST NATAL- MASSAGE SUEDOIS- AMMA ASSIS- SHIATSU- NUTRITION*

*Des professionnels du sport et du bien-être à votre service:*

**Cécile LUCAS-SALLES - Sylvie COUTOU**

**Amandine RANDE-SOURIGUES—Gilles REBRICARD**

**Clara VARONA—Damien NEGRE**

**Fanny SAUVAITRE—Philippe DUVERGER**

**L'ATELIER**

**20 AVENUE DU HOUGA**

**40000 MONT DE MARSAN**

**Tel : 06 79 37 26 44**

*Just'Pics*  
PHOTOGRAPHIE