

Routines de yoga par thème (13 cours)

1 thème par semaine selon votre plage ZOOM

Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10 Général	11 12h Zoom	12	13 18h Zoom	14 15h30 Zoom	15	16
17 Ski Alpin	18 12h Zoom	19	20 18h Zoom	21 15h30 Zoom	22	23
24 ski de fond	25 12h Zoom	26	27 18h Zoom	28 15h30 Zoom	29	30
31						

Février

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Hockey	1	2	3 18h Zoom	4 15h30 Zoom	5	6
7 Haut corps cou	8 12h Zoom	9	10 18h Zoom	11 15h30 Zoom	12	13
14 Nerf sciatique	15 12h Zoom	16	17 18h Zoom	18 15h30 Zoom	19	20
21 Hanches	22 12h Zoom	23	24 18h Zoom	25 15h30 Zoom	26	27

Mars

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28 Relaxant	1	2	3 18h Zoom	4 15h30 Zoom	5	6
7 Jambes Bas dos	8 12h Zoom	9	10 18h Zoom	11 15h30 Zoom	12	13
14 Énergie	15 12h Zoom	16	17 18h Zoom	18 15h30 Zoom	19	20
21 Course	22 12h Zoom	23	24 18h Zoom	25 15h30 Zoom	26	27
28 Vélo	29 12h Zoom	30	31 18h Zoom			



Avril

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
				1 15h30 Zoom	2	3
4 Kajak	5 12h Zoom	6	7 18h Zoom	8 15h30 Zoom	9	10