

Ré Eduk Coach : Espace Art et Santé

STUDIO PILATES / GYM DOS/ STRETCHING/ MEDITATION/

YOGA DE GASQUET

MARCHE AQUATIQUE/CARDIOTRAINING

Possibilité de venir en cours privé 60€ l'heure (50€ abonnés)

| | | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|
| Nos Kinés coachs | Quentin CHOTARD | Marie LEBRUN | Karine GUILLOUX | Ozlem ERGIN | Clément BONNEFOUS |
|---------------------|--------------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|

PLANNING 2020 Cours semi-collectifs

4 à 6 personnes au Studio et 8 à 10 en extérieur (face à la mer)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| 9h | | 9h Gym Dos Clément | | | |
| 9h30 | | | | 9h 30 Ballon + Pilates Karine | 9h30 Ballon + Pilates Ozlem |
| 10h | | | | | |
| 11h | 11h Ballon +Pilates Karine | 11h Gym Pilates Ozlem | 11h Stretching Karine | 11h Gym Dos Clément | 11h Gym Pilates oz |
| 12h | | | | | |
| 13h30 | 13h30 Méditation* Marie 45min | 13h30 Ballon + Pilates | 13h30 Marche aquatique | | 13h30 Gym Pilates Ozlem |
| 14h | | | | | |
| 15h | | | | | |
| 16h | | | | | |
| 17h30 | | | | | |
| 18h | | 18h Gym Dos** à St Martin | 18h Gym Pilates | 18h Gym Dos Clément | 18h Gym Pilates** à St Martin Ozlem |
| 18h30 | 18h30 Ballon + Pilates Karine | | 18h30 Ballon + Pilates / Karine | | |
| 18h45 | | | | Marche aquatique (avril à sept) | |

**mardi et vendredi soir : à l'Hotel cottage bois saint martin au 5 chemin des salières 17 410 St Martin

*Tarif spéciale de 10euros pour la méditation

Tarifs **Une Séance : 15€** **Carte 10 séances : (12,50€) 125€ valable 3 mois**

Carte 40 séances: (10€) : 400€ valable 10 mois

www.redukcoach.fr 12 allée du phare 17940 Rivedoux Plage **05 17 26 38 44**

