

N.W.A



N.W.A CÔTE BLEUE 2020- 2021

Confinement 30 Oct 2020

PLANNING adapté A LA MAISON

(évolutif à la semaine, avec la réglementation du moment !)

Pour vous **COACHER** durant **VOTRE CONFINEMENT SPORT** :

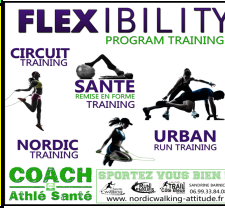
Sandrine BARNICH "Coach Athlé Santé"

Tel: 06 99 33 84 08

sandrine.barnich@free.fr



Planning confinement NWA CÔTE BLEUE
Sandrine BARNICH
06 99 33 84 08

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEANCES SOLO COACHÉES Evolutives et Adaptées à la réglementation Covid ! au 30 Octobre 2020 1h à 1km de la maison Consultez programme de Sandrine à la semaine	HORAIRE AU CHOIX NORDIC SOLO séance N°1			HORAIRE AU CHOIX NORDIC SOLO séance N°2		HORAIRE AU CHOIX NORDIC SOLO séance N°3	
	HORAIRE AU CHOIX RUN SOLO séance N°1		HORAIRE AU CHOIX RUN SOLO séance N°2		HORAIRE AU CHOIX RUN SOLO séance N°3		HORAIRE AU CHOIX RUN SOLO séance N°4
LES VISIOS	VISIO 18h30 1h RUNNING' FIT COND. PHYSIQUE <i>Tous niveaux</i>		VISIO 18h30 1h FIT' WALK and RUN™ <i>Tous niveaux</i>		VISIO 18h30 1h15 PILA' BDOS STRETCH <i>Tous niveaux</i>	VISIO 9h30 1h FIT' WALK and RUN™ <i>Bien être</i>	VISIO 9h30 1h FIT' WALK and RUN™ <i>Dynamic</i>
	VISIO 18H30 1h NORDIC' FIT COND. PHYSIQUE					VISIO 11 h 45 mn STRETCHING Walk and Run	