

COURS EN LIVE

du lundi 12 octobre au dimanche 18 octobre 2020

JOUR - DATE	HEURE	QUEL MEDIUM	QUI ?	ACTIVITE
LUNDI 12 OCT	9h	ZOOM	Flore	Hatha Yoga
	12h à 13h30	Instagram	Roméo	Renfo + Stretching
	16h	ZOOM	Maria	Barre au sol
	17h	ZOOM	Maria	Pilates
	18h	ZOOM	Maria	Stretching
	18h	Facebook	Fany	Renfo musculaire
	20H30	Facebook	Brigitte	ZUMBA
MARDI 13 OCT	9h	ZOOM	Flore	Yoga intégral
	10h	Facebook	Natalie	Gym pour tous
	11h15	Instagram	Virginie R.	Pilates
	12h	Skype	Natalia	Barre au sol
	18h	Instagram	Roméo	Cardio
	18h	Facebook	Fany	Renfo musculaire
MERCREDI 14 OCT	10h	Facebook	Brigitte	Zumbagold
	18h	Instagram	Roméo	Renfo
	18h	ZOOM	Flore	Yoga sophro
	20h30	Facebook	Brigitte	Kuduro Afro
JEUDI 15 OCT	12h	Instagram	Roméo	Cardio
	12h	Skype	Natalia	Barre au sol
	18h	ZOOM	Flore	Hatha Yoga
	18h	Facebook	Fany	Renfo musculaire
VENDREDI 16 OCT	9h - 10h30	Instagram	Roméo	Renfo + Stretch
	18h	Facebook	Fany	Renfo musculaire
	19h	ZOOM	Flore	Yoga Vinyasa
SAMEDI 17 OCT	9h	Skype	Natalia	Barre au sol
DIMANCHE 18 OCT	10h	Facebook	Natalie	Gym pour tous

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire de Clichy

80, Bd du Gal Leclerc - 92110 - CLICHY

Comment accéder aux cours ?	
BRIGITTE	Sur Facebook demander à Brigitte via messenger (Brigit Clichy Zumba) de vous rajouter dans le groupe
FLORE	ZOOM (inutile d'avoir un compte Zoom), il suffit de rentrer Zoom sur Google et vous connecter : Identifiant 5016910476 mot de passe : Ajna
FANY	Facebook sur Fany fitness coach sportif
MARIA	Sur ZOOM : Barre au sol : identifiant de réunion : 873 8061 3868 mot de passe : 757868 Pilates identifiant de réunion : 862 2632 6162 mot de passe : 955804 Stretching : ident. de réunion : 827 8719 4949 mot de passe : 830327
NATALIA	Skype : natalia.makienko
NATALIE	Facebook Gym Nat Gym Nat, sinon en différé sur la page youtube Nat.benzak
ROMEO	Instagram compte privé epgv.2020.live Depuis un PC, un smartphone, un ipad
VIRGINIE	Instagram compte virginiepilatesyoga