

# COURS EN LIVE

## VACANCES D'HIVER

du lundi 15 février au samedi 27 février 2021

JOUR – DATE	HEURE	QUEL MEDIUM	QUI ?	ACTIVITE
<b>LUNDI 15 FEV</b>	15h	SKYPE	Natalia	Barre au sol
<b>MARDI 16 FEV</b>	12h	SKYPE	Natalia	Barre au sol
	15h	ZOOM	Roméo	Stretching Postural
<b>MERCREDI 17 FEV</b>	9h30	FACEBOOK	Natalie	Gym pour tous
	18h	ZOOM	Flore	Yoga Sophro
	19h - 45'	ZOOM	Roméo	Renfo
	19h45 - 45'	ZOOM	Roméo	Stretching
<b>JEUDI 18 FEV</b>	12h	SKYPE	Natalia	Barre au sol
	<b>12h</b>	<b>INSTAGRAM</b>	<b>Roméo</b>	<b>Circuit Training</b>
<b>VENDREDI 19 FEV</b>	9h - 45'	ZOOM	Roméo	Cardio
	9h45	ZOOM	Roméo	Stretching Postural
	18h	ZOOM	Flore	Yoga Vinyasa
	19h - 45'	ZOOM	Roméo	Renfo
	19h45 - 45'	ZOOM	Roméo	Stretching
<b>SAMEDI 20 FEV</b>	9h	SKYPE	Natalia	Barre au sol
	9h	ZOOM	Flore	Yoga Intégral
	<b>10h</b>	<b>INSTAGRAM</b>	<b>Roméo</b>	<b>Stretching</b>
<b>DIMANCHE 21 FEV</b>	9h30	FACEBOOK	Natalie	Tabata Stretch
<b>LUNDI 22 FEV</b>	18h	ZOOM	Flore	Hatha Yoga
<b>MARDI 23 FEV</b>	15h	ZOOM	Roméo	Stretching Postural
<b>MERCREDI 24 FEV</b>	9h30	FACEBOOK	Natalie	Gym pour tous
	18h	ZOOM	Flore	Yoga Sophro
	19h - 45'	ZOOM	Roméo	Renfo
	19h45 - 45'	ZOOM	Roméo	Stretching

<b>JEUDI 25 FEV</b>	<b>12h</b>	<b>INSTAGRAM</b>	<b>Roméo</b>	<b>Circuit Training</b>
<b>VENDREDI 26 FEV</b>	9h - 45'	ZOOM	Roméo	Cardio
	9h45	ZOOM	Roméo	Stretching Postural
	18h	ZOOM	Flore	Yoga Vinyasa
	19h - 45'	ZOOM	Roméo	Renfo
	19h45 - 45'	ZOOM	Roméo	Stretching
<b>SAMEDI 27 FEV</b>	<b>10h</b>	<b>INSTAGRAM</b>	<b>Roméo</b>	<b>Stretching</b>
<b>DIMANCHE 28 FEV</b>	9h30	FACEBOOK	Natalie	Tabata Stretch

## Comment accéder aux cours ?

FLORE	ZOOM (inutile d'avoir un compte Zoom), il suffit de rentrer Zoom sur Google et vous connecter : Identifiant 5016910476 mot de passe : Swadhis
NATALIA	Skype : natalia.makienko
NATALIE	Facebook Gym Nat Gym Nat, sinon en différé sur la page youtube Nat.benzak
ROMEIO	INSTAGRAM : epgv.2020.live  ZOOM : Consultez le tableau ci-dessous pour les liens ZOOM en fonction des jours : Mardi : <a href="https://us02web.zoom.us/j/86379658075">https://us02web.zoom.us/j/86379658075</a> Mercredi : <a href="https://us02web.zoom.us/j/84195179454">https://us02web.zoom.us/j/84195179454</a> Vendredi - 9h : <a href="https://us02web.zoom.us/j/85970452053">https://us02web.zoom.us/j/85970452053</a> Vendredi - 19h : <a href="https://us02web.zoom.us/j/81914851679">https://us02web.zoom.us/j/81914851679</a>