

Planning du K.Oaching BC d'été au K.oaching de Villedieu et au Centre moulin du Gast. Valable jusqu'à fin août 2021. Cours assurés à partir de 3 personnes sinon, ils sont adaptés par le coach. Réservation ou annulation au plus tard 12h avant sur www.koaching-club.com. Pas d'annulation par messagerie ou téléphone sauf pour Réservations tardives (1 point supplémentaire sera retiré). Pas d'essai gratuit.

Jours	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI				DIMANCHE		
Lieux	K.OACHING		MOULIN		K.OACHING		MOULIN		K.OACHING		MOULIN		K.OACHING		MOULIN		K.OACHING		MOULIN		K.OACHING		MOULIN		MOULIN		
Créneau	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	
9h				Crossfit aérien 2 points											Coaching								Détente	Ragga dancehall	Pole & aérien	Coaching	
9H30		Coaching																									
10H							Pole & aérien 6 points	Pilatés/équilibre/souplesse							Pole & aérien	Tonicité renforcement											
10H30	Muscu haltéro cardio	*Cycling abdo							Muscu haltéro cardio	WOD							Muscu haltéro cardio	*Pilates équilibre souplesse posture					Muscu haltéro cardio	*Cycling/abdo			
11H																									Détente	Burlesque/chair dance	
11H30		WOD		Détente																						WOD	
12H	Muscu haltéro cardio								Muscu haltéro cardio																		
12H30																											
13H																											
13H30	Muscu haltéro cardio								Muscu haltéro cardio																		
14H		Coaching																									
14H30																											
15H																											
15H30																											
16H																											
16H30																											
17H																											
17H30	Muscu haltéro cardio	WOD							Muscu haltéro cardio	Boxe																	
18H																											
18H30		Boxe																									
19H	Muscu haltéro cardio								Muscu haltéro cardio	*Zumba dance en ligne																	
19H30		*Étirements *F.A.C																									
20H																											
20H30		Coaching																									
21H																											
21H30																											

* possibilité cours avec stagiaire

Cours additionnels et cours jeunes 2 points
 Pole dance et arts du cirque adulte 3 points
 coaching/pratice et détente 6 points

quantité point K.O acheté/prix du point) =
 10/6€ - 35/5€ - 75/4€ - 250/3€

certificat médical obligatoire d'aptitude aux efforts physiques, sportifs et artistiques, à haute et faible intensité, au sol ou en aérien.

Mesure sanitaire Covid19:
 Mettez du gel hydroalcoolique avant d'entrée.
 Mettez votre masque dans les espaces communs, non obligatoire pendant les cours ;
 Retirez vos chaussures à l'entrée, mettre des chaussures servant uniquement, dans la salle.
 Nettoyez les accessoires ou appareils utilisés.
 Emmenez votre tapis de yoga.