

PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Gym adaptée <i>Anne Laure</i> 10h30 - 11h30		Gym Cool <i>Valérie</i> 10h30 - 11h30		Gym douce <i>Anne-Laure</i> 10h30 - 11h30	
--	--	--	--	--	--

Abdos 12H30-13H15 <i>Valérie</i> 12h30 - 13h15	Mixte Cardio-Muscu <i>Valérie</i> 12h30 - 13h15	Pilates <i>Anne-Laure</i> 12h30 - 13h15	Circuit Training <i>Antoine</i> 12h30 - 13h15	Prépa Physique <i>Antoine</i> 12h30 - 13h15
---	--	--	--	--

Abdos <i>Valérie</i> 17h45 - 18h15	Yoga Stretch <i>Valérie</i> 17h45 - 18h15	Cardio/Muscu (niveau élevé) <i>Valérie</i> 17h45 - 18h15	Cardio Muscul (niveau élevé) <i>Valérie</i> 17h45 - 18h15	P.A.O <i>Valérie</i> 17h45 - 18h15
Full Body <i>Matéo</i> 18h15 - 19h15	Physique <i>Valérie</i> 18h15 - 19h15	Pilates <i>Anne-Laure</i> 18h15 - 19h15	Mixte Training <i>Valérie</i> 18h15-19h00	Interval Training <i>Antoine</i> 18h15 - 19h00
			Danse Sportive <i>Patrick DJ</i> 19h00-20h15	