

PLANNING DES COURS DE FITNESS :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYM ADAPTEE ANNE LAURE 10H30-11H30		GYM COOL VALERIE 10H30-11H30		GYM DOUCE ANNE LAURE 10H30-11H30
ABDOS 12H30-13H00 RELAXATION VALERIE 13H00-13H15	MIXTE CARDIO- MUSCU VALERIE 12H30-13H15	PILATES ANNE LAURE 12H30-13H15	CIRCUIT TRAINING ANTOINE 12H30-13H15	PREPA PHYSIQUE ANTOINE 12H30-13H15
ABDOS VALERIE 17H45-18H15	YOGA STRETCH PROPRIO * VALERIE 17H45-18H15	FAC VALERIE 17H45-18H15	MIXTE CARDIO MUSCULAIRE VALERIE 17H45-18H15	PETIT PAO VALERIE 17H45-18H15
FULL BODY MATEO 18H15-19H15	PHYSIQUE NIVEAU ELEVE ANTOINE 18H15-19H15	PILATES ANNE LAURE 18H15-19H15	ONE MINUTE MADE ** VALERIE 18H15-19H00	INTERVAL TRAINING ANTOINE 18H15-19H15

*TRAVAIL DE L'EQUILIBRE

** CHANGEMENT D'EXERCICE A CHAQUE MINUTE