

PLANNING DES COURS DE FITNESS :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYM ADAPTEE LOUIS ARTHUR 10H30-11H30		GYM COOL LOUIS ARTHUR 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 TRAINING VALERIE 17H45-18H15	FIT BOXE KICK VALERIE 17H45-18H15
FULL BODY MATEO 18H15-19H15	PHYSIQUE NIVEAU ELEVE ANTOINE 18H15-19H15	PILATES ANNE LAURE 18H15-19H15	MOVE CARDIO MUSCULAIRE VALERIE 18H15-19H00	INTERVAL TRAINNING ANTOINE 18H15-19H15

***TRAVAIL DE L'EQUILIBRE**