



Planning 2017/2018



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15 -10H15 GYM		9H15-10H00 CARDIO START		9H15-10H15 GYM
10H15-11H15 Gym Douce		10H00-11H00 CORE TRAINING		10H15 -11H15 PILATES débutant
11H15-12H15 ZUMBA		11H00 -12H00 PILATES moyen		11H15-12H15 Gym Douce
18H00 -19H00 GYM	18H30-19H30 SOPHROLOGIE	17H45 -18H30 HILO	17H45 -18H45 PILATES moyen	18H00 -19H00 PILATES avancé
19H00 -19H45 STEP moyen/avancé		18H30 -19H30 GYM	18H45 -19H30 STEP débutant/moyen	19H00 -20H00 FLUID-GYM
19H45 -20H45 PILATES débutant		19H30-20H30 STRETCH	19H30 -20H30 CORE TRAINING	20H00-21H00 ZUMBA