

Planning septembre 2017

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h30					
9h45					
10h					
10h15					Abdos Fl.10h
10h30	body sculpt 10h/10h45	pilates 9h45/10h30	body punch 10h/10h45	pilates 9h45/10h30	Fessiers 10h15/10h35
10h45		Abdos Fl. 15mn		Abdos Fl. 15mn	stretching 10h35/11h15
11h	Abdos Fl. 15mn		Abdos Fl. 15mn		
11h15		pilates 10h45/11h30		pilates 10h45/11h30	
11h30					
11h45					
12h					
12h15					
12h30			circuit training en salle 12h15/13h		
12h45	pilates 12h30/13h15			pilates 12h30/13h15	
13h					
13h15					
13h30					
16h	SALLE FERMEE DE 14H A 16H				
17h15					
17h30					
17h45	pilates 17h15/18h				
18h					
18h15				pilates 17h45/18h30	
18h30	pilates 18h/18h45	step 18h/18h45	Abdos Fessiers 18h15/18h45	Abdos Fessiers 18h30/19h	zumba 18h15/19h
18h45					
19h	Abdos Fessiers 18h45/19h15	body sculpt 18h45/19h30	zumba 18h45/19h30	fit punch 19h/19h40	Abdos Fl. 15mn
19h15	Body circuit 19h15/19h45				
19h30					
19h45					
20h		fit punch 19h30/20h15	X trem Pilates 19h30/20h15	pilates 19h45/20h30	pilates 19h15/20h
20h15	Pilates 19h45/20h30				
20h30					