

PLANNING DES COURS COLLECTIFS JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 10h30 renfo musculaire	9h30 10h30 renfo musculaire		9h30 10h30 renfo musculaire	9h15 10h renfo musculaire	9h15 10h00 renfo musculaire
10h30 11h30 stretching	10h30 11h30 renfo & Bien être		10h30 11h30 renfo & bien être	10h 10h45 stretching	10h 10h45 stretching
12h15 13h stretching	12h15 13h renfo musculaire		12h15 13h renfo musculaire	10h45 11h30 coaching homme	10h45 11h30 <i>Pilates</i>
13h 13h45 renfo musculaire	13h 13h45 pilates niveau 2		13h 13h45 pilates niveau 1	11h30 12h15 pilates niveau 1	
				12h15 13h	
				13h 13h45 hiit	
17h30 18h30 renfo musculaire	17h30 18h30 circuit FIT	17h30 18h15	17h30 18h30 renfo musculaire	17h30 18h30 renfo musculaire	
18h30 19h15 stretching	18h30 19h15 renfo musculaire	18h15 19h stretching	18h30 19h15 renfo musculaire	18h30 19h30 renfo & stretch	
19h15 20h	19h15 20h stretching	19h 19h45 pilates niveau 2	19h15 20h stretching	20h 21h yoga	
20h 20h45 pilates niveau 1		19h45 20h30 gym ball			

cardio	yoga, coaching	tonifier	Pilates	etirements	
--------	----------------	----------	---------	------------	--