

PLANNING COURS COLLECTIFS A PARTIR DU 06 octobre 2023

	lundi 09 h / 21h	mardi 09 h/21h	mercredi 09 h/21h	jeudi 09 h /21h	vendredi 09 h/21h	samedi 09 h / 19h00	dimanche 09 h / 17 h
Matin	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Laura	10h00-10h45 Lia danse Fabien	10h00-10h45 Pilates Fabien	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Amine	10h00-10h45 Total cycling Amine	9h45-10h30 cuisses abdos fessiers yann	
	10h45-11h30 Pilates Laura	10h45-11h45 Body Pump+15 mns stretch Fabien	10h45-11h30 stretching Fabien	10h45-11h45 Pilates Amine	10h45-11h30 Renforcement Musculaire Amine	10h30-11h30 Body pump yann	10h30-11h15 Total cycling Amine
Midi	12h15-13h00 cross training Laura	12h15-13h00 Cuisses Abdos-Fessiers Fabien	12h15-13h00 renforcement musculaire fabien	12h15-13h00 Cuisses abdos fessiers Amine	12h15-13h cross training Hugo		11h15-12h00 Cuisses Abdos-Fessiers Amine
	13h00-13h45 Pilates Laura	13h00-13h30 Stretching Fabien	13h00-13h30 Stretching Fabien	13h00-13h45 Pilates Amine	13h00-13h30 Stretching Hugo		12h00-13h00 Stretching Amine
Soir	18h00-18h45 Renforcement Musculaire Maxime	18h00-18h45 cuisses abdos fessiers Hugo	18h00-18h30 circuit minceur Laura	18h-18h30 Total cycling Hugo	18h00-18h45 Total training Maxime		
	18h45-19h45 STEP avancé Maxime	18h45 Total Training Hugo	18h30-19h15 Body pump laura	18h30- 19h15 cuisses abdos fessiers Maxime	18h445-19h30 Liaou step Maxime		
	19h45-20h45 sophrologie laurence	19h30-20h00 Total cycling Hugo	19h15-20h00 Zumba Laura	19h15-20h00 Lia intermédiaire Maxime	19h30-20h00 Stretching maxime		
		20h00-20h30 Stretching Hugo	20h00-20h30 Stretching laura	20h-20h45 Step Intermédiaire Maxime			