

PLANNING JUILLET 2020

Planning pouvant être modifié

MATIN FOND BLEU		MERCREDI 01/07/2020	JEUDI 02/07/2020	VENDREDI 03/07/2020	SAMEDI 04/07/2020
		AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
SOIR FOND BLANC		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
		LAURENCE	IMANE	MAXIME / ALAIN	
		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : abdo-fessiers PAS DE YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 06/07/2020	MARDI 07/07/2020	MERCREDI 08/07/2020	JEUDI 09/07/2020	VENDREDI 10/07/2020	SAMEDI 11/07/2020
PAS DE COURS	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	MAXIME / ALAIN	
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	18h30-19h15 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : body balance 18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 13/07/2020	MARDI 14/07/2020	MERCREDI 15/07/2020	JEUDI 16/07/2020	VENDREDI 17/07/2020	SAMEDI 18/07/2020
PAS DE COURS	PAS DE COURS	EULALIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	MAXIME / ALAIN	
18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h15 : stretching	18h30-19h15 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : abdo-fessiers 18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 20/07/2020	MARDI 21/07/2020	MERCREDI 22/07/2020	JEUDI 23/07/2020	VENDREDI 24/07/2020	SAMEDI 25/07/2020
PAS DE COURS	PAS DE COURS	EULALIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
		10h00-11h : gym douce pour tous	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching
LAURENCE	MAXIME	LAURENCE	IMANE	MAXIME / ALAIN	
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	18h30-19h15 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : body balance 18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 27/07/2020	MARDI 28/07/2020	MERCREDI 29/07/2020	JEUDI 30/07/2020	VENDREDI 31/07/2020	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	EULALIE	EULALIE	IMANE	
		10h00-11h : gym douce pour tous	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching
EULALIE	MAXIME	EULALIE	IMANE	MAXIME / ALAIN	
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	18h30-19h15 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : abdo-fessiers PAS DE YOGA AVEC ALAIN	

LES COURS DE YOGA SONT DONNÉS DANS LA SALLE ANNEXE, 92 RUE PASTEUR A FOURNES EN WEPES