

PLANNING AOÛT 2020

SAMEDI 01/08/2020	LUNDI 03/08/2020	MARDI 04/08/2020	MERCREDI 05/08/2020	JEUDI 06/08/2020	VENDREDI 07/08/2020
	EULALIE	EULALIE	AURELIE	EULALIE	EULALIE
PAS DE COURS	10h00-11h00 : gym douce pour tous	9h30h-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural
	EULALIE	MAXIME	EULALIE	EULALIE	MAXIME / ALAIN
	18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h00 : stretching	18h15-18h45 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h00 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h00 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h15 : body balance 18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN
SAMEDI 08/08/2020	LUNDI 10/08/2020	MARDI 11/08/2020	MERCREDI 12/08/2020	JEUDI 13/08/2020	VENDREDI 14/08/2020
EULALIE	EULALIE	EULALIE	AURELIE	EULALIE	EULALIE
10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching	10h00-11h00 : gym douce pour tous	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural
	EULALIE	AURELIE	EULALIE	EULALIE	ALAIN
	18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h00 : stretching	18h30-19h15 : body gym 19h15-20h00 : fun dance/fit sticks	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h45 : step 18h45-19h00 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN
SAMEDI 15/08/2020	LUNDI 17/08/2020	MARDI 18/08/2020	MERCREDI 19/08/2020	JEUDI 20/08/2020	VENDREDI 21/08/2020
	EULALIE	EULALIE	AURELIE	EULALIE	EULALIE
PAS DE COURS	10h00-11h00 : gym douce pour tous	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural
	EULALIE	AURELIE	EULALIE	EULALIE	ALAIN
	18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h00 : stretching	18h30-19h15 : body gym 19h15-20h00 : fun dance/fit sticks	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h00 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN
SAMEDI 22/08/2019	LUNDI 24/08/2020	MARDI 25/08/2020	MERCREDI 26/08/2020	JEUDI 27/08/2020	VENDREDI 28/08/2020
EULALIE	EULALIE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE
10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching	10h00-11h00 : gym douce pour tous	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural
	LAURENCE	AURELIE	LAURENCE	IMANE	ALAIN
	18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	18h30-19h15 : body gym 19h15-20h00 : fun dance/fit sticks	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h15 : stretching	18h00-18h45 : step 18h45-19h00 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN
SAMEDI 29/08/2020	LUNDI 31/08/2020	Planning pouvant être modifié			
LAURENCE	EULALIE	MATIN FOND BLEU		SOIR FOND BLANC	
9h30-10h00 : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching	10h00-11h00 : gym douce pour tous				
	LAURENCE				
	18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates				

LES COURS DE YOGA SONT DONNÉS DANS LA SALLE ANNEXE, 92 RUE PASTEUR A FOURNES EN WEPPE JUSQU'AU 7 AOUT ET A PARTIR DE 14 AOUT DANS LA SALLE CLOS HESPEL