

PLANNING VACANCES DE PRINTEMPS

LUNDI 22/04/2024	MARDI 23/04/2024	MERCREDI 24/04/2024	JEUDI 25/04/2024	VENDREDI 26/04/2024	SAMEDI 27/04/2024		
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	PAS DE COURS		
10h00-11h00 : Gym fitness	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			
LAURENCE	EULALIE	LAURENCE	IMANE	ALAIN			
18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h30 : body-barre 19h30-20h30 : Pilates	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h50 : gym tonic 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN			
LUNDI 29/04/2024	MARDI 30/04/2024	MERCREDI 01/05/2024	JEUDI 02/05/2024	VENDREDI 03/05/2024	SAMEDI 04/05/2024		
ABDE	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS	IMANE	LAURENCE		
10h00-11h00 : Gym fitness						9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
PAS DE COURS				EULALIE	IMANE	ALAIN	
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym		18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN			
LUNDI 06/05/2024	MARDI 07/05/2024	MERCREDI 08/05/2024	JEUDI 09/05/2024	VENDREDI 10/05/2024	SAMEDI 11/05/2024		
ABDE	LAURENCE	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS		
10h00-11h00 : Gym fitness	9h30h-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym						
LAURENCE	PAS DE COURS						
18h00-18H45 : abdo-fessiers 18h45-19h30 : body-barre 19h30-20h30 : Pilates							