

PLANNING VACANCES TOUSSAINT

LUNDI 21/10/2024	MARDI 22/10/2024	MERCREDI 23/10/2024	JEUDI 24/10/2024	VENDREDI 25/10/2024	SAMEDI 26/10/2024
ABDE	AURELIE	AURELIE	EULALIE	IMANE	EULALIE
10h00-11h00 : gym fitness	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	9h30-10h cardio step 10h-10h45 step tonic 10h45- 11h15 abdo fessiers 11h15-11h30 stretching
AURELIE	EULALIE	PAS DE COURS	IMANE	ALAIN	
18h-18h45 : abdo fessiers 18h45-19h45 : body gym	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym		18h-18h50 : gym tonic 18h50-19h05 : spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 28/10/2024	MARDI 29/10/2024	MERCREDI 30/10/2024	JEUDI 31/10/024	VENDREDI 01/11/2024	SAMEDI 02/11/2024
ABDE	PAS DE COURS	AURELIE	EULALIE	TOUSSAINT	PAS DE COURS
10h00-11h00 : gym fitness		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching		
PAS DE COURS		ABDE	IMANE		
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	18h-19h: bodygym	18h-18h50 : step 18h50- 19h05 : spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates		