

# PLANNING JUILLET 2026

		MERCREDI 01/07/2026	JEUDI 02/07/2026	VENDREDI 03/07/2026	SAMEDI 04/07/2026
		<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
		10h00-11h00 : Gym tonic 11h00-11h20 : Stretching	9h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
		<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
		18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Step 19h45-20h00 Stretching	18h00-18h50 : Gym tonic 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 06/07/2026	MARDI 07/07/2026	MERCREDI 08/07/2026	JEUDI 09/07/2026	VENDREDI 10/07/2026	SAMEDI 11/07/2026
<b>ABDE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
<b>PAS DE COURS</b>	9h30-10h15 : Stretching 10h15-11h00 : Body gym	<b>PAS DE COURS</b>	9h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
18h00-18h45 : Abdos/fessiers 18h45-19h30 : Body-barre 19h30-20h30 : Pilates	18h30-19h15 : Circuit training 19h15-20h00 : Body gym	18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 Stretching	18h00-18h50 : Step 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 13/07/2026	MARDI 14/07/2026	MERCREDI 15/07/2026	JEUDI 16/07/2026	VENDREDI 17/07/2026	SAMEDI 18/07/2026
<b>ABDE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
<b>PAS DE COURS</b>	<b>FERIE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	9h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
18h00-18h45 : Abdos/fessiers 18h45-19h30 : Body-barre 19h30-20h30 : Pilates	<b>FERIE</b>	18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Step 19h45-20h00 Stretching	18h00-18h50 : Gym tonic 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 20/07/2026	MARDI 21/07/2026	MERCREDI 22/07/2026	JEUDI 23/07/2026	VENDREDI 24/07/2026	SAMEDI 25/07/2026
<b>ABDE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
<b>PAS DE COURS</b>	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	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
18h00-18h45 : Abdos/fessiers 18h45-19h30 : Body-barre 19h30-20h30 : Pilates	18h30-19h15 : Circuit training 19h15-20h00 : Body gym	18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 : Stretching	18h00-18h50 : Step 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 27/07/2026	MARDI 28/07/2026	MERCREDI 29/07/2026	JEUDI 30/07/2026	VENDREDI 31/07/2026	SAMEDI 01/08/2026
<b>ABDE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
<b>PAS DE COURS</b>	9h30-10h15 : Stretching 10h15-11h00 : Body gym	10h00-11h00 : Gym Tonic 11h00-11h20 : Stretching	<b>PAS DE COURS</b>	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>FRANCK</b>	
18h00-18h45 : Abdos/fessiers 18h45-19h30 : Body-barre 19h30-20h30 : Pilates	<b>PAS DE COURS</b>	18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Step 19h45-20h00 : Stretching	18h00-18h50 : Gym tonic 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	<b>PAS DE COURS</b>	