

# PLANNING JUILLET 2021

Planning pouvant être modifié

MATIN FOND BLEU			JEUDI 01/07/2021	VENDREDI 02/07/2021	SAMEDI 03/07/2021
			EULALIE	IMANE	LAURENCE
			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
SOIR FOND BLANC			18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : <b>YOGA AVEC ALAIN</b>	
LUNDI 05/07/2021	MARDI 06/07/2021	MERCREDI 07/07/2021	JEUDI 08/07/2021	VENDREDI 09/07/2021	SAMEDI 10/07/2021
<b>PAS DE COURS</b>	LAURENCE 9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	AURELIE 10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	EULALIE 9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	IMANE 9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	LAURENCE 9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
LAURENCE 18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	MAXIME 18h15-18h45 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	LAURENCE 18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	IMANE 18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	<b>PAS DE COURS</b>	
LUNDI 12/07/2021	MARDI 13/07/2021	MERCREDI 14/07/2021	JEUDI 15/07/2021	VENDREDI 16/07/2021	SAMEDI 17/07/2021
<b>PAS DE COURS</b>	LAURENCE 9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	<b>PAS DE COURS</b>	EULALIE 9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	IMANE 9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	LAURENCE 9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
LAURENCE 18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	MAXIME 18h15-18h45 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym		IMANE 18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	ALAIN 18h30-19h45 : <b>YOGA AVEC ALAIN</b>	
LUNDI 19/07/2021	MARDI 20/07/2021	MERCREDI 21/07/2021	JEUDI 22/07/2021	VENDREDI 23/07/2021	SAMEDI 24/07/2020
<b>PAS DE COURS</b>	LAURENCE 9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	AURELIE 10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	LAURENCE 9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	IMANE 9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	LAURENCE 9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
LAURENCE 18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	MAXIME 18h15-18h45 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	LAURENCE 18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	IMANE 18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	ALAIN 18h30-19h45 : <b>YOGA AVEC ALAIN</b>	
LUNDI 26/07/2021	MARDI 27/07/2021	MERCREDI 28/07/2021	JEUDI 29/07/2021	VENDREDI 30/07/2021	SAMEDI 31/07/2021
<b>PAS DE COURS</b>	LAURENCE 9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	AURELIE 10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	<b>PAS DE COURS</b>	IMANE 9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	<b>PAS DE COURS</b>
LAURENCE 18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates	MAXIME 18h15-18h45 : cardio boxe 18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym	LAURENCE 18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 : stretching		ALAIN 18h30-19h45 : <b>YOGA AVEC ALAIN</b>	