

PLANNING JUILLET 2022

Planning pouvant être modifié

MATIN FOND BLEU				VENDREDI 01/07/2022		SAMEDI 02/07/2022							
				IMANE		LAURENCE							
				9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural		9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching							
				ALAIN		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN							
SOIR FOND BLANC													
LUNDI 04/07/2022		MARDI 05/07/2022		MERCREDI 06/07/2022		JEUDI 07/07/2022		VENDREDI 08/07/2022		SAMEDI 09/07/2022			
PAS DE COURS		LAURENCE		PAS DE COURS		EULALIE		IMANE		PAS DE COURS			
		9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym				9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching							
		LAURENCE				IMANE							
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates		MAXIME		LAURENCE		ALAIN		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN					
18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching		18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates									
LUNDI 11/07/2022		MARDI 12/07/2022		MERCREDI 13/07/2022		JEUDI 14/07/2022		VENDREDI 15/07/2021		SAMEDI 16/07/2021			
PAS DE COURS		LAURENCE		PAS DE COURS		PAS DE COURS		IMANE		LAURENCE			
		9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym										9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
		LAURENCE										ALAIN	
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates		MAXIME		LAURENCE		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN		9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching			
18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 : stretching											
LUNDI 18/07/2022		MARDI 19/07/2022		MERCREDI 20/07/2022		JEUDI 21/07/2022		VENDREDI 22/07/2022		SAMEDI 23/07/2022			
PAS DE COURS		LAURENCE		AURELIE		EULALIE		IMANE		LAURENCE			
		9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching							
		LAURENCE		LAURENCE		IMANE							
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates		MAXIME		LAURENCE		ALAIN		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN		9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching			
18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching		18h00-18h45 : Hilo 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates									
LUNDI 25/07/2022		MARDI 26/07/2022		MERCREDI 27/07/2022		JEUDI 28/07/2022		VENDREDI 29/07/2022		SAMEDI 30/07/2022			
PAS DE COURS		LAURENCE		AURELIE		EULALIE		IMANE		PAS DE COURS			
		9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching							
		LAURENCE		LAURENCE		IMANE							
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates		MAXIME		LAURENCE		ALAIN		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN		9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural			
18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : Hilo 19h45-20h00 : stretching		18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates									