

PLANNING AOUT 2022

LUNDI 01/08/2022	MARDI 02/08/2022	MERCREDI 03/08/2022	JEUDI 04/08/2022	VENDREDI 05/08/2022	SAMEDI 06/08/2022
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	EULALIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching		
EULALIE	MAXIME	PAS DE COURS	PAS DE COURS	ALAIN	PAS DE COURS
18h00-19h00 : abdo-fessiers 19h00-20h00 : renforcement musculaire	18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym			18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 08/08/2022	MARDI 09/08/2022	MERCREDI 10/08/2022	JEUDI 11/08/2022	VENDREDI 12/08/2022	SAMEDI 13/08/2022
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	EULALIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching		
EULALIE	MAXIME	PAS DE COURS	PAS DE COURS	ALAIN	PAS DE COURS
18h00-19h00 : abdo-fessiers 19h00-20h00 : renforcement musculaire	18h45-19h30 : circuit minceur 19h30-20h15 : body gym			18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 15/08/2022	MARDI 16/08/2022	MERCREDI 17/08/2022	JEUDI 18/08/2022	VENDREDI 19/08/2022	SAMEDI 20/08/2022
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	EULALIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching		
	EULALIE	AURELIE	PAS DE COURS	ALAIN	PAS DE COURS
	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h00 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 22/08/2022	MARDI 23/08/2022	MERCREDI 24/08/2022	JEUDI 25/08/2022	VENDREDI 26/08/2022	SAMEDI 27/08/2022
PAS DE COURS	AURELIE	AURELIE	EULALIE	PAS DE COURS	EULALIE
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching		
EULALIE	EULALIE	AURELIE	PAS DE COURS	ALAIN	10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
18h00-19h00 : abdo-fessiers 19h00-20h00 : renforcement musculaire	18h30-19h15 : circuit minceur 19h15-20h00 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching		18h30-19h45 : YOGA AVEC ALAIN	
LUNDI 29/08/2022	MARDI 30/08/2022	MERCREDI 31/08/2022	Planning pouvant être modifié		
PAS DE COURS	LAURENCE	AURELIE	SOIR FOND BLANC	MATIN FOND BLEU	
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching			
LAURENCE	PAS DE COURS	LAURENCE			
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h45 : body-barre 19h45-20h45 : Pilates		18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : hilo 19h45-20h00 : stretching			