

PLANNING AOÛT 2025

				VENDREDI 01/08/2025	SAMEDI 02/08/2025	
MATIN FOND BLEU				IMANE	PAS DE COURS	
				9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural		
				FRANCK		
SOIR FOND BLANC				18h30-19h45 : YOGA		
LUNDI 04/08/2025	MARDI 05/08/2025	MERCREDI 06/08/2025	JEUDI 07/08/2025	VENDREDI 08/08/2025	SAMEDI 09/08/2025	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS	
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	PAS DE COURS		FRANCK		
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		18h30-19h45 : YOGA		
LUNDI 11/08/2025	MARDI 12/08/2025	MERCREDI 13/08/2025	JEUDI 14/08/2025	VENDREDI 15/08/2025	SAMEDI 16/08/2025	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS	
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	PAS DE COURS				AURELIE
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching				18h-18h45 step 18h45-19h45 bodygym
LUNDI 18/08/2025	MARDI 19/08/2025	MERCREDI 20/08/2025	JEUDI 21/08/2025	VENDREDI 22/08/2025	SAMEDI 24/08/2024	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	AURELIE	PAS DE COURS	PAS DE COURS	PAS DE COURS	
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	PAS DE COURS		AURELIE		
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		FRANCK		
	18h30-19h45 : YOGA					
LUNDI 25/08/2025	MARDI 26/08/2025	MERCREDI 27/08/2025	JEUDI 28/08/2025	VENDREDI 29/08/2025	SAMEDI 30/08/2025	
PAS DE COURS	LAURENCE	AURELIE	PAS DE COURS	IMANE	LAURENCE	
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		PAS DE COURS	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h00 : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
		LAURENCE		IMANE	FRANCK	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA		
LUNDI 1/09/2025						
PAS DE COURS						
LAURENCE						
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h30 : body-barre 19h30-20h30 : Pilates						