



Planning fitness et musculation à partir du 3 janvier 2022



		09h30	10h30	10h30	11h30	11h30	12h30	12h30	13h15	13h30	14h30	14h30	15h30	15h30	16h30	16h30	17h30	18h00-19h	19h00-20h			
LUNDI	S1	BODY SCULPT		GYM POSTURALE				CARDIO BOXING				PILATES 2						STRONG NATION 全部 BODYART				
	S2																					
	S5																					
	Muscu											GYM DOUCE										
MARDI	S1	GYM DOUCE		BODY CARDIO				PILATES 2 et 3				YOGALATES 1 et 2						FULL ATTACK		CAF	STRETCHING	
	S2	CAF		STRETCHING																		
	S5																	PILATES 1		PILATES 2 ET 3		
	Muscu																					
MERCREDI	S1	SWISS BALL		BODY BARRE STRETCHING				STRONG NATION											BODYBARRE		CIRCUIT TRAINING	
	S2	PILATES 2		YOGALATES 1																		
	S5																	GYM DOS				
	Muscu																					
JEUDI	S1	ZUMBA FITNESS 全部 BODYART						PILATES 1 et 2										17h30-18h00	18h00-19h	19h00-20h	20h-20h30	
	S2	GYM DOS		CAF																PILATES 2 et 3		YOGALATES 2 et 3
	S5																					
	Muscu										GYM POSTURALE											
VENDREDI	S1	BODY CARDIO		STRETCHING				CAF				PILATES DEBUTANT							BODY SCULPT		CARDIO BOXING	
	S2																					
	S5																		YOGALATES 1			
	Muscu											FERMETURE										
SAMEDI	S1	ZUMBA FITNESS		PILATES 2 et 3				11h30 12h30														
	S2																					
	Muscu	Roulement des coachs																				

ADELINE	LAURENCE
JOHN	STRONG NATION
AURELIE	ZUMBA FITNESS
MEGANE	全部 BODYART