

PLANNING FITNESS 2023-



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>9h15-10h</p> <p>Renforcement musculaire</p>	<p>9h15-10h15</p> <p>Renforcement musculaire</p>	<p>9h15-10h</p> <p>Renfo abdo / fessier</p> <p>Salle des asso</p>	<p>9h15-10h15</p> <p>Renforcement musculaire</p>	<p>9h15-10h00</p> <p>Renforcement musculaire</p>
<p>10h-10h45</p> <p>Renfo/Pilate</p> <p>Salle des Asso</p>	<p>10h15-11h15</p> <p>Yoga</p> <p>Salle des Asso Virginie</p>	<p>10h-10h45</p> <p>Renfo/Pilate</p> <p>Salle des Asso Alexandra</p>	<p>10h15-11h15</p> <p>Yoga</p> <p>Salle des Asso</p>	<p>10h00-10h45</p> <p>Stretching</p> <p>Salle des Asso</p>
<p>10h45-11h30</p> <p>Stretching</p> <p>Salle des Asso Alex</p>		<p>10h45-11h30</p> <p>Stretching</p> <p>Salle des Asso</p>		
	<p>18h30-19h15</p> <p>Step</p> <p>Salle des asso</p>	<p>18h30-19h15</p> <p>Body Hiit</p> <p>Foyer</p>	<p>18h30-19h15</p> <p>Cardio + Body Barre</p> <p>Salle des Asso Philippe</p>	<p>18h30-19h15</p> <p>Zumba</p> <p>Salle Danse Beaudoux Alex</p>
	<p>19h15-20h00</p> <p>Zumba</p> <p>Salle des asso Alexandra</p>	<p>19h15-20h</p> <p>Pilate/Stretching</p> <p>Foyer</p>	<p>19h15 – 20h</p> <p>Renfo + Etirement</p> <p>Salle des Asso Philippe</p>	<p>19h15-20h</p> <p>Abdo/Fessier</p> <p>Salle Danse Beaudoux Alex</p>

Planning

2018/2019

--	--	--	--	--

