décembre 2015 — Planning FITNESS — Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
49	Matin			1	Sculpt & Step	2		3	BED	4			
	Midi						Abdos Stretch				Fessier Stretch		
	Soir				Elasto-Gym				Stretching				
50	Matin	7	Réveil Musculaire	8	Total Gym	9		10	Push & Lift	11			
	Midi		Gym Ball				Cross Training				BED		
	Soir				Sculpt & Stretch				Total Gym				
51	Matin	14	Réveil Musculaire	15	Elasto Gym	16		17	Gym Ball	18			
	Midi		Total Gym				Sculpt & Stretch				Stretching		
	Soir				BED				TAF				
52	Matin	21		22		23		24		25			
	Midi												
	Soir												
53	Matin	28		29		30		31					
	Midi												
	Soir												

Jeudi 17 décembre à 19h30

Repas de NOËL

Pensez à réserver vos places avant le 10/12

Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

décembre 2015 Planning FITNESS Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
49	Matin		1	2	3	4
	Midi					
	Soir		Gym Bâton		Cross Training	Stretch
50	Matin	7	8	9	10	11
	Midi					
	Soir		Elasto Gym		Taille Abdos	Cuisses Fessiers
51	Matin	14	15	16	17	18
	Midi					
	Soir		STEP		Cours à Galliéni	BED
52	Matin	21	22	23	24	25
	Midi					
	Soir					
53	Matin	28	29	30	31	
	Midi					
	Soir					

Jeudi 17 décembre à 19h30
Repas de NOËL
Pensez à réserver vos places avant le 10/12

Horaires : Mardi, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00 ***N.B.- Les cases teintées en jaune indiquent simplement les périodes de vacances scolaires***