

janvier 2016

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	18h30 19h00	4 Elasto Gym	5	6	7 Step	8
	19h00 19h30	Elasto Gym			BED	
	19h30 20h00	Stretch			Stretch	
2	18h30 19h00	11 Cross Training	12	13	14 Taille Abdos	15
	19h00 19h30	Cross Training			Cuisses Fessiers	
	19h30 20h00	Stretch			Stretch	
3	18h30 19h00	18 Step	19	20	21 Sculpt n'Stretch	22
	19h00 19h30	Elasto Gym			Sculpt n'Stretch	
	19h30 20h00	Stretch			Stretch	
4	18h30 19h00	25 Total Gym	26	27	28 Gym Bâton	29
	19h00 19h30	Total Gym			Gym Bâton	
	19h30 20h00	Stretch			Stretch	



Horaires :Lundi et Mercredi : 18H30/19H00 - 19H00/19H30 - 19H30/20H00 N.B.- Les cases teintées en jaune indiquent simplement les périodes de vacances scolaires