

janvier 2016

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
--------	--------	-------	-------	----------	-------	---------



1	Matin	4	Réveil Musculaire	5	Stretching	6		7	BED	8	
	Midi		Sculpt n Stretch				Total Gym				Abdos Fessiers
	Soir				Gym Ball				Push n' Lift		
2	Matin	11	Réveil Musculaire	12	Sculpt n' Stretch	13		14	Gym Ball	15	
	Midi		TAF				Gym Bâton				Stretching
	Soir				Total Gym				Marathon Galette St Roch		
3	Matin	18	Réveil Musculaire	19	Taille Abdos	20		21	Cuisses Ferriers	22	
	Midi		Elasto Gym				Cross Training				Gym Ball
	Soir				Sculpt n'Step				TAF		
4	Matin	25	Réveil Musculaire	26	Total Gym	27		28	Elasto-Gym	29	
	Midi		FAC				Sculpt n'Step				BED
	Soir				Gym Bâton				Stretching		



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

janvier 2016

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
--------	--------	-------	-------	----------	-------	----------



1	Matin	4		5		6		7		8	
	Midi										
	Soir			TAF				Cross Training		BED	
2	Matin	11		12		13		14		15	
	Midi										
	Soir			Step n'Stretch				Marathon Galette St Roch		Stretch	
3	Matin	18		19		20		21		22	
	Midi										
	Soir			Total Gym/Lia				Stp n'Circuit Sculpt		Abdos Fessiers	
4	Matin	25		26		27		28		29	
	Midi										
	Soir			Elasto-Gym				Gym Bâton		Sculpt n'Stretch	



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