

novembre 2016

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
44	18h30 19h00		1		2	Gym Bâton	
	19h00 19h30					Gym Bâton	
	19h30 20h00					New Balance	
45	18h30 19h00	7	Sculpt & Stretch	8		9	Step
	19h00 19h30		Sculpt & Stretch				BED
	19h30 20h00		Pilates				Stretch
46	18h30 19h00	14	Taille Abdos	15		16	Cross Training
	19h00 19h30		Cuisses Fessiers				Cross Training
	19h30 20h00		New Balance				Gym Douce
47	18h30 19h00	21	Step & Circuit Sculpt	22		23	Gym Ball
	19h00 19h30		Step & Circuit Sculpt				Gym Ball
	19h30 20h00		Stretch				Pilates
48	18h30 19h00	28	Latino Fitness	29		30	Total Gym
	19h00 19h30		Dos Abdos				Elasto-Fesses
	19h30 20h00		Gym Douce				Stretch

ASBTP
Omnisports Nice Côte d'Azur
& Fitness

Repas Beaujolais*

à l'ASBTP 18€
42, avenue Gallieni - Nice

MENU
Apéritif amuse-bouche
Assiette Charcuteries
Duo - Spätzle
Gâteau glacé
vin local compris

Jeudi
17 Novembre 2016
à partir de 19h30

RESERVATION OBLIGATOIRE
AVANT LE MARDI
10 Novembre 2016
auprès de Christiane :

06 63 17 18 56
ou par Tél. au 04 93 80 62 83

Tombola Noël
Tickets
en vente 5€

**REPAS BEAUJOLAIS,
LE JEUDI 17 NOVEMBRE 2016
A 19h30**



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