

juin 2016

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI				
22	18h30 19h00			1	Taille Abdos	2				
	19h00 19h30				Cuisses Fessiers					
	19h30 20h00				New Balance					
23	18h30 19h00	6	Sculpt n'Step	7		8	Total Gym	9		10
	19h00 19h30		Sculpt n'Step				Total Gym			
	19h30 20h00		New Balance				Stretch			
24	18h30 19h00	13	Sculptn'Stretch	14		15	Step	16		17
	19h00 19h30		Sculpt n'Stretch				BED			
	19h30 20h00		Stretch				Cross Training			
25	18h30 19h00	20	Total Gym	21		22	Cross Training	23		24
	19h00 19h30		Total Gym				Cross Training			
	19h30 20h00		New Balance				Stretch			
26	18h30 19h00	27	Elasto Gym	28		29	Gym Bâton	30		1
	19h00 19h30		Elasto Gym				Gym Bâton			
	19h30 20h00		Stretch				New Balance			

ASBTP
organise *Fitness*

pour la 3ème année consécutive, son
Repas de fin de Saison
à
HÔTEL-CLUB * Delcloy**
Saint Jean Cap Ferrat

SAMEDI 25 JUIN 2016
Repas en soirée à 19h30
MENU A 35 €

Apéritif avec ses Amuses-Bouche

Buffet froid :
Saumon poché, Prissaladière Maison,
Cascade de Crevettes, Saumon fumé,
Jambon cru Italien, Porcheta nicoise,
Salade variées...

Gigot d'agneau au romarin
Ou
Loup braisé à l'anis

Dessert : Fraisier

Vin, Eaux, Café, Soda compris

Et si vous le désirez
(pour le menu 120€)
**PROFITEZ
DES ACTIVITÉS
DU CLUB**
(Piscine, Pétanque, Fitness...)
à partir de 14h00

Reservation auprès de Christine par Tél ou sms, avant le 22 mai 2016 : Tél. 06 63 17 18 56



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