

# juin 2016

# Planning FITNESS

# Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
22	Matin			1	2	BED	3		
	Midi			Abdos Stretch			Fessiers Stretch		
	Soir				Sculpt n'Step				
23	Matin	6	Réveil Musculaire	7	Gym Ball	8	9	TAF	10
	Midi		Sculpt n'Stretch		Gym Bâton			New Balance	
	Soir			BED		Total Gym			
24	Matin	13	Réveil Musculaire	14	Sculpt n'Step	15	16	Elasto Gym	17
	Midi		Push & Lift			Total Gym			Gym Ball
	Soir			TAF			New Balance		
25	Matin	20	Réveil Musculaire	21	Total Gym	22	23	Stretching	24
	Midi		Sculpt & Step						BED
	Soir			Elasto Fesses		Gym Bâton			
26	Matin	27	Réveil Musculaire	28	New Balance	29	30	Sculpt n'Stretch	1
	Midi		TAF						
	Soir			Gym Ball			Marathon St ROCH		



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

# juin 2016

# Planning FITNESS

# Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
22	Matin			1	2	3
	Midi					
	Soir				Latino Fitness	Abdos Fessiers
23	Matin	6	7	8	9	10
	Midi					
	Soir		Total Gym		?	Stretching
24	Matin	13	14	15	16	17
	Midi					
	Soir		Elasto Gym		Step n' Stretch	BED
25	Matin	20	21	22	23	24
	Midi					
	Soir		Step n' Circuit Sculpt		Taille Abdos	Cuisses Fessiers
26	Matin	27	28	29	30	
	Midi					
	Soir		New Balance		Marathon St ROCH	

**ASBTP Fitness**  
*organise*  
**Repas de fin de Saison**  
**HÔTEL-CLUB Delcloy**  
**Saint Jean Cap Ferrat**  
**SAMEDI 25 JUIN 2016**  
 Repos en soirée à 19h30  
**MENU A 35 €**  
 Apéritif avec des Amuses-Bouche  
 Buffet froid :  
 Saumon poché, Poulardes Mâcon, Cascade de Croquettes, Saumon fumé, Jambon cru rôti, Porcheta nicotée, Salade variées.  
 Dîné d'après le roman  
 Le Loup brulé à Paris  
 Dessert Fraisier  
 Vin, Eau, Café, Soda compris  
 Et si vous le souhaitez, profitez des activités du club.  
 Piscine, Péniche, Tennis, etc...  
 Réservation auprès de Christine par Tél ou sms, avant le 22 mai 2016 : TEL. 06 63 17 18 56



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

# juin 2016

# Planning FITNESS

# CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI				
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 JUNI 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