

avril 2016

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	
3	Matin					1	
	Midi					BED	
	Soir						
6	Matin	4 Réveil Musculaire	5	Stretching	6	7 Gym Ball	8
	Midi	Sculpt & Stretch			Gym Bâton		New Balance
	Soir		Elasto-Gym			TAF	



ASBTP Fitness

Soirée Paella 16 €

à GALLIENI

jeudi 28 avril 2016

Réservation auprès de Christine par Tél ou sms, avant le 20 avril 2016 - Tél. 06 63 17 18 56



8	Matin	18 Réveil Musculaire	19	Abdos Fessiers	20	21	Sculpt & Stretch	22
	Midi	Elasto-Gym			Total Gym			Stretching
	Soir			New Balance			Marathon St Roch	
9	Matin	25 Réveil Musculaire	26	BED	27	28	Elasto-Gym	29
	Midi	Sculpt & Stretch			TAF			Gym Ball
	Soir			Gym Ball			Total Gym	



REPAS PAELLA

28 AVRIL à 19h30

Réservation souhaitée pour le 21 Avril



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

avril 2016

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
6	Matin	4	5	6	7	8
	Midi					
	Soir		Step & Stretch		Push & Lift	BED
8	Matin	18	19	20	21	22
	Midi					
	Soir		TAF		Marathon St Roch	Sculpt & Stretch
9	Matin	25	26	27	28	29
	Midi					
	Soir		Elasto-Gym		Cours Galliéni	New Balance



Horaires : Mardi, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00

N.B.- Les cases teintées en jaune indiquent simplement les périodes de vacances scolaires