

octobre 2016

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
40	18h30 19h00	3 Latino Fitness	4	5 Cross Training	6	7
	19h00 19h30	Abdos		Cross Training		
	19h30 20h00	New Balance		Stretch		
41	18h30 19h00	10 Push & Lift	11	12 Taille Abdos	13	14
	19h00 19h30	Push & Lift		Cuisses Fessiers		
	19h30 20h00	Gym Douce		Pilates		
41	18h30 19h00	17 Total Gym	18	19 Gym Ball	20	21
	19h00 19h30	BED		Gym Ball		
	19h30 20h00	Stretch		New Balance		



Vacances de la TOUSSAINT - Accueil de Loisirs ASBTP

43	19h00 19h30		
	19h30 20h00		
44	18h30 19h00	31 Sculpt n'Stretch	
	19h00 19h30	Sculpt n'Stretch	
	19h30 20h00	Pilates	



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