

octobre 2016

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
40	Matin	3 Réveil Musculaire	4 Push & Lift	5 Réveil Musculaire	6 BED	7
	Midi	Total Gym				Gym Ball
	Soir		Sculpt 1 Step		Stretch	
41	Matin	10 Réveil Musculaire	11 Gym Ball	12 Réveil Musculaire	13 Stretch	14
	Midi	Step n' Circuit Sculpt				FAC
	Soir		Gym Bâton		Gym Ball	
42	Matin	17 Réveil Musculaire	18 Taille Abdos	19 Réveil Musculaire	20 Cuisses Fessiers	21
	Midi	Gym Bâton				Stretch
	Soir		Total Gym		TAF	



Vacances de la TOUSSAINT - Accueil de Loisirs ASBTP

43	Midi		
	Soir		
44	Matin	31 Réveil Musculaire	
	Midi	TAF	
	Soir		



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

octobre 2016

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
40	Matin	3	4	5	6	7
	Midi					
	Soir		TAF		Sculpt n' Step	New Balance
41	Matin	10	11	12	13	14
	Midi					
	Soir		Total Gym		Abdos Fessiers	BED
42	Matin	17	18	19	20	21
	Midi					
	Soir		Step n' Stretch		Gym Ball	Sculpt n'Stretch



Vacances de la TOUSSAINT - Accueil de Loisirs ASBTP



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

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