

mars 2016

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
3	Matin		1	Elasto-Gym	2		3	Gym Ball	4		
	Midi							Gym Bâton		New Balance	
	Soir			Sculpt n' Step				TAF			
6	Matin	7	Réveil Musculaire	8	Bed	9		10	Push n' Lift	11	
	Midi		Sculpt n' Stretch					Total Gym		Gym Ball	
	Soir			Elasto-Gym				Dos Abdos			
7	Matin	14	Réveil Musculaire	15	Stretching	16		17	Total Gym	18	
	Midi		Sculpt N' Step					Cross Training		Bed	
	Soir			Gym Bâton				New Balance			
8	Matin	21	Réveil Musculaire	22	Taille Abdos	23		24	Cuisses Fessiers	25	
	Midi		Gym Ball					Elasto Gym		Stretching	
	Soir			Sculpt n' Stretch				Marathon St Roch			
9	Matin			29	Total Gym	30		31	Sculpt N' Stretch		
	Midi							TAF			
	Soir			Gym Ball				Bed			



Mars

Repas DAUBE RAVIOLIS "Chez Michel"
 Le Vendredi 18 Mars à 20h
 Cours Salle des Fêtes de 18h30 à 19h30
 Pensez à réserver vos places avant le 10/03



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

mars 2016

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
5	Matin		1	2	3	4
	Midi					
	Soir		Gym Bâton		Sculpt n'Step	Bed
6	Matin	7	8	9	10	11
	Midi					
	Soir		TAF		Cross Training	New Balance
7	Matin	14	15	16	17	18
	Midi					
	Soir		Step n'Stretch		Latino Fitness	Abdos Fessiers
8	Matin	21	22	23	24	25
	Midi					
	Soir		Total Gym		Marathon St Roch	Sculpt n' Stretch
9	Matin		29	30	31	
	Midi					
	Soir		Elasto-Gym		Cross Training	



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

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