

mars 2016

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
5	18h30 19h00		1	2	Gym Bâton	3	
	19h00 19h30				Gym Bâton		
	19h30 20h00				Stretch		
6	18h30 19h00	7	Total Gym	8	9	Sculpt n'Stretech	10
	19h00 19h30		Total Gym			Sculpt n'Stretech	
	19h30 20h00		New Balance			Stretch	
7	18h30 19h00	14	Step	15	16	Taille Abdos	17
	19h00 19h30		Bed			Cuisses Fessiers	
	19h30 20h00		Stretch			New Balance	
8	18h30 19h00	21	Latino Fitness	22	23	Cross Training	24
	19h00 19h30		Elasto-Gym			Cross Training	
	19h30 20h00		Stretch			Stretch	
9	18h30 19h00			29	30	Sculpt n'Step	31
	19h00 19h30					Sculpt n'Step	
	19h30 20h00					Stretch	



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