

septembre 2016

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
35	Matin				1	2
	Midi					
	Soir					
36	Matin	5 Réveil Musculaire	6 Abdos Stretch	7 Réveil Musculaire	8 Fessiers Stretch	9
	Midi	Total Gym				Elasto-Gym
	Soir		Sculpt n'Stretch		Gym Ball	
37	Matin	12 Réveil Musculaire	13 Push & Lift	14 Réveil Musculaire	15 B.E.D.	16
	Midi	Step n'Circuit sculpt				New Balance
	Soir		B.E.D.		T.A.F.	
38	Matin	19 Réveil Musculaire	20 Gym Ball	21 Réveil Musculaire	22 New Balance	23
	Midi	T.A.F.				B.E.D.
	Soir		Total gym		Elasto-Gym	
39	Matin	26 Réveil Musculaire	27 Sculpt n'Step	28 Réveil Musculaire	29 Stretch	30
	Midi	Gym Ball				Sculpt n'Stretch
	Soir		New Balance		Marathon Apéro Galliéni	



APERERO GALLIENI LE 29 SEPTEMBRE



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

septembre 2016

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
35	Matin				1	2
	Midi					
	Soir					
36	Matin	5	6	7	8	9
	Midi					
	Soir		Total Gym		Abdos Fessiers	Sculpt n'Stretch
37	Matin	12	13	14	15	16
	Midi					
	Soir		Gym Bâton		Cross Training	New Balance
38	Matin	19	20	21	22	23
	Midi					
	Soir		T.A.F.		Step n'Stretch	Gym Ball
39	Matin	26	27	28	29	
	Midi					
	Soir		Elasto-Gym		Marathon Apéro Galliéni	Gym Douce



APERERO GALLIENI LE 29 SEPTEMBRE



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

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