

# septembre 2016

# Planning FITNESS

# CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
35	18h30 19h00				1	2
	19h00 19h30					
	19h30 20h00					
36	18h30 19h00	5 Total Gym	6	7	8 Sculpt n'Stretch	9
	19h00 19h30	Abdos Fessiers			Sculpt n'Stretch	
	19h30 20h00	Stretch			New Balance	
37	18h30 19h00	12 Latino Fitness	13	14	15 Gym Ball	16
	19h00 19h30	Elasto-Gym			Gym Ball	
	19h30 20h00	Pilates			Stretch	
38	18h30 19h00	19 Sculpt n'Step	20	21	22 Total Gym	23
	19h00 19h30	Sculpt n'Step			B.E.D.	
	19h30 20h00	New Balance			Pilates	
39	18h30 19h00	26 Taille Abdos	27	28	29 Push & Lift	30
	19h00 19h30	Cuisses Fessiers			Push & Lift	
	19h30 20h00	Gym Douce			Stretch	



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