

# mai 2016

# Planning FITNESS

# Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
17	Matin								
	Midi								
	Soir								
18	Matin	2 Réveil musculaire	3 Gym Ball	4	5	6			
	Midi	Total Gym		New Balance					
	Soir		Elasto Gym						
19	Matin	9 Réveil musculaire	10 Sculpt n'Step	11	12 BED	13			
	Midi	Push & Lift		TAF		Gym Ball			
	Soir		New Balance		Push & Lift				
20	Matin	16	17 Total Gym	18	19	20			
	Midi			Gym Bâton		Sculpt n' Stretch			
	Soir		Dos Abdos		Marathon St Roch				
21	Matin	23 Réveil musculaire	24 Sculpt n'Step	25	26	27			
	Midi	Sculpt n'Step		BED		New Balance			
	Soir		Total Gym		Circuit Ball				
23	Matin	30 Réveil musculaire	31	New Balance					
	Midi	Elasto-Gym							
	Soir		TAF						

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

# mai 2016

# Planning FITNESS

# Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
17	Matin					
	Midi					
	Soir					
18	Matin	2	3	4	5	6
	Midi					
	Soir		TAF			
19	Matin	9	10	11	12	13
	Midi					
	Soir		Step n'Stretch		Cross Training	BED
20	Matin	16	17	18	19	20
	Midi					
	Soir		Total Gym		Marathon St Roch	New Balance
21	Matin	23	24	25	26	27
	Midi					
	Soir		Sculpt & Step		Elasto Fesses	Abdos Stretch
23	Matin	30	31			
	Midi					
	Soir		Gym Baton			



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

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