



PROGRAMME FITNESS JUILLET 2017

Date	Horaire	Programme	Professeur
Semaine du 3 au 7 juillet : programme complet sauf Gym Pilates le mardi 4 juillet à 12h30, Zumba le mardi 4 juillet à 20h et Circuit Training le mercredi 5 juillet à 9h30			
Samedi 8 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 9 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Pilates	Fabio
Lundi 10 juillet	11h30	Gym	Fabio
	19h à 20h30	Yoga	Kamel
Mardi 11 juillet	9h30	Gym - Stretching	Muriel
	19h	Gym	Marie
Mercredi 12 juillet	10h30	Gym - Stretching	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Alexandre
Jeudi 13 juillet	10h	Stretching - Pilates	Fabio
	19h15	Gym/Cardio	Marie
Vendredi 14 juillet jour férié	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Samedi 15 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Dimanche 16 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Marie
	12h15	Pilates	Marie
Lundi 17 juillet	10h30	Gym	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Kamel
Mardi 18 juillet	19h	Gym	Marie
Mercredi 19 juillet	10h30	Gym - Stretching	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Alexandre
Jeudi 20 juillet	10h	Stretching - Pilates	Fabio
Vendredi 21 juillet	12h30	Gym	Fabio
Samedi 22 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 23 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Pilates	Fabio
Réparation indispensable du parquet de la salle de gym à partir du lundi 24 juillet donc pas de cours cette semaine là !			
REPRISE SAMEDI 26 AOÛT - PROGRAMME À VENIR			