



## PROGRAMME FITNESS DÉBUT SEPTEMBRE 2017

Date	Horaire	Programme	Professeur
Samedi 26 août et	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Christelle
	11h15	Gym	Christelle
	12h15	Stretching	Christelle
Dimanche 27-août	10h15 et 11h15	Gym	Christelle
	12h15	Pilates	Christelle
Lundi 28-août	10h30	Gym	Marie
Mardi 29-août	10h	Pilates	Sylvie
	19h	Gym	Marie
Mercredi 30-août	9h30	Gym	Sylvie
	10h30	Gym + Stretching	Marie
	19h	Yoga	Alexandre
Jeudi 31-août	10h	Gym	Marie
	19h15	Gym / Cardio	Amaury
Vendredi 01-sept	10h45	Cardio Sculpt	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 02-sept	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Dimanche 03-sept	10h15 et 11h15	Gym	Marie
	12h15	Pilates	Marie
Lundi 04-sept	9h	Cardio Sculpt	Marie
	10h30	Gym	Marie
	12h	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Kamel
Mardi 05-sept	8h45	Spécial dos	Muriel
	9h45	Gym + Stretching	Muriel
	19h	Gym	Marie
	20h	Zumba	Marie
Mercredi 06-sept	9h30	Gym	Pablo
	9h30	Circuit training en extérieur	Marie
	10h30	Gym + Stretching	Pablo
	19h à 20h30	Yoga	Alexandre
Jeudi 07-sept	9h	Gym	Fabio
	10h	Stretching - Pilates	Fabio
	19h15	Gym / Cardio	Amaury
Vendredi 08-sept	8h45	Tonique Stretching	Muriel
	9h45	Tonique Stretching	Muriel
	10h45	Cardio Sculpt	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 09-sept	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 10-sept	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Lundi 11-sept	9h	Cardio Sculpt	Marie
	10h30	Gym	Marie
	12h	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Kamel
Mardi 12-sept	8h45	Spécial dos	Muriel
	9h45	Gym + Stretching	Muriel
	19h	Gym	Marie
	20h	Zumba	Marie
Mercredi 13-sept	9h30	Gym	Pablo
	9h30	Circuit training en extérieur	Marie
	10h30	Gym + Stretching	Pablo
	19h à 20h30	Yoga	Alexandre
Jeudi 14-sept	9h	Gym	Fabio
	10h	Stretching - Pilates	Fabio
	19h15	Gym / Cardio	Amaury
Vendredi 15-sept	8h45	Tonique Stretching	Muriel
	9h45	Tonique Stretching	Muriel
	10h45	Cardio Sculpt	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 16-sept	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Dimanche 17-sept	10h15 et 11h15	Gym	Marie
	12h15	Pilates	Marie

A PARTIR DU LUNDI 18 SEPTEMBRE : NOUVEAU PLANNING 2017/2018 (annoncé début septembre)