

Planning Fitness

Valable du Lundi 23 Janvier au Samedi 30 Juin 2012

2011 - 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30 PILATES	9h30-10h15 ZUMBA		9h30-10h15 CUISSES/ ABDOS / FESSIERS	9h30-10h30 PILATES	10h30 - 11h30 LES MILLS BODYPUMP
10h30 - 11h00 SPECIAL ABDOS	10h15 - 10h45 ABDOS / FESSIERS			10h30 - 11h00 CXSGO	11h30 - 12h15 LIA
11h00 - 11h30 STRETCH'TONIC		11h00 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE	11h00 - 11h45 STEP 1		
12h30 - 13h15 ZUMBA	12h30 - 13h15 BUSTE / ABDOS / FESSIERS	12h30 - 13h15 STEP 1	12h30 - 13h00 CXSGO	12h30-13h15 LIA	
		13h15 - 13h30 SPECIAL ABDOS		13h15 - 13h45 CXSGO	
17h15 - 17h45 ABDOS / FESSIERS	18h15 - 18h45 CXSGO	14h30 - 15h15 ZUMBA	18h00 - 18h45 STEP 1	17h15 - 18h00 CUISSES/ ABDOS / FESSIERS	
18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 - 20h00 STEP 1	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYATTACK	
19h15 - 20h00 ZUMBA	20h00 - 20h30 SPECIAL ABDOS	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYATTACK	20h15 - 21h00 ZUMBA		
		20h00 - 20h15 SPECIAL ABDOS	21h00 - 21h15 SPECIAL ABDOS		

Présentation obligatoire de la carte d'abonné avec photo pour accéder au cours.