



Planning Vacances

FITNESS

Du 26 février au 10 mars 2018

Semaine 1

Du 26 février au 3 mars 2018 inclus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC			
10h	Cuisses Abdos Fessiers	Gym posturale + Fitball	Renforcement musculaire			Renforcement musculaire
11h						
12h						
13h		Renforcement musculaire				
15h						
16h						
17h						
18h		Fit ados	MEDLEY FIT *		MEDLEY FIT *	
19h		Renfo. Fitness Danse*				
20h		Step Intermédiaire				
21h						

Semaine 2

Du 5 au 10 mars 2018 inclus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC			Salle 2	Salle 1	
10h	Cuisses Abdos Fessiers			Cours spécial DOS	Renfo. musculaire	
11h	Stretching Techniques douces			Gym Bien être*	CHANGEMENT DE SALLE	
12h				Salle RDC	Salle 2	
13h				Cardio / Renfo	Fitness Danse*	
15h						
16h						
17h						
18h				Salle RDC		
19h	Renforcement			Cardio Ados	Renforcement musculaire	
20h	Cardio latino				FIT HOMMES	
21h	Step Débutant					

Reprise du planning normal à partir du lundi 12 mars 2018