

PLANNING DU 2 AU 14 SEPTEMBRE 2013

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 à 10h30 GYM DOUCE	9h45 à 10h30* CULTURE PHYSIQUE	9h45 à 10h30 PILATES	9h30 à 10h15 PILATES	9h45 à 10h30 GYM DOUCE	10h00 à 11h00 SELF DEFENSE
10h45 à 11h30 STRETCHING	10h45 à 11h30* CUISSSES HANCHES FESSIERS	10h45 à 11h30 CUISSSE ABDO FESSIERS	10h30 à 11h15 CULTURE PHYSIQUE	10h45 à 11h30* CULTURE PHYSIQUE	11h15 à 12h15 BOXE TRAINING
11h45 à 12h30 CULTURE PHYSIQUE	11h45 à 12h30* STRETCHING	11h45 à 12h30 STRETCHING	11h30 à 12h30 CAPOEIRA	11h45 à 12h30* STRETCHING	12h30 à 13h30 CAPOEIRA
12h45 à 13h45 BOXE TRAINING	12h45 à 13h45 YOGA	12h45 à 13h45 CROSS TRAINING	12h45 à 13h45 SELF DEFENSE	12h45 à 13h30* CUISSSES ABDO FESSIERS	13h45 à 14h30 CULTURE PHYSIQUE
17h00 à 17h45* STRETCHING*	17h00 à 17h45 GAINAGE	17h00 à 17h45* CUISSSE ABDO FESSIERS	17h00 à 17h45* GAINAGE	17h30 à 18h15 CULTURE PHYSIQUE	14h45 à 15h30 STRETCHING
18h00 à 18h45* CULTURE PHYSIQUE*	18h00 à 18h45 CULTURE PHYSIQUE	18h00 à 18h45* PILATES	18h00 à 18h45* CUISSSE ABDO FESSIERS	18h30 à 19h15 PILATES	15h45 à 16h30 GAINAGE
19h00 à 19h45 CUISSSE ABDO FESSIERS*	19h00 à 19h45 STRETCHING	19h00 à 19h45* CULTURE PHYSIQUE	19h00 à 19h45* CULTURE PHYSIQUE	19h30 à 20h30 BARRE AU SOL	
20h00 à 20h45* PILATES*	20h00 à 21h00 BOXE TRAINING	20h00 à 21h00 YOGA	20h00 à 20h45* STRETCHING		

*les cours en gris débutent le 16 septembre

Planning non-contractuel étant sujet à modification

