

Planning Fitness

Été 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45	CUISSES/ ABDOS /FESSIERS	9H30-10H15  ZUMBA®		9h30-10h15 CUISSES/ ABDOS /FESSIERS	10h-11h PILATES 	10h30-11h30  LESMILLS BODYPUMP
10h45-11h30	STRETCHING 	10H15-10H45 ABDOS / FESSIERS		11h-11h45 STEP 1 		
12h30H - 13H15	 ZUMBA®	12h30-13h15 ABDOS / FESSIERS	12h30-13h15 STEP 1 		12h30-13h15 LIA 	
18H00 - 19H00	 LESMILLS BODYPUMP	19H-20H STEP 1 	18h-19h  LESMILLS BODYPUMP	18h-18h45 STEP 1 	18h-19h  LESMILLS BODYATTACK	
19H00 - 19H45	 ZUMBA®	20H-20H30 ABDOS / FESSIERS	19h-20h  LESMILLS BODYATTACK	20h-20h45  ZUMBA®		
 						
	Lundi		Jeudi		Vendredi	Samedi
	19H15 - 20H00  LESMILLS RPM		10H30 - 11H00  LESMILLS RPM		19H15 - 20H00  LESMILLS RPM	12H30 - 13H15  LESMILLS RPM
			19H00 - 19H45  LESMILLS RPM			

Valable du vendredi 1^{er} Juillet au dimanche 4 Septembre