





PLANNING du 19 au 23 octobre

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
Gym douce renfo musculaire haut et bas du corps doux 10h45- 11h30				
	PILATES renfo musculaire des muscles profonds  12h20 - 12h50	Stretching étirements musculaire (idéal pour les problème de dos) 12h20 - 12h50		

BODY BARRE renfo musculaire du haut et bas du corps 18h45 - 19h30	Step interm. / Avancés 18h30 -19h15	Aéro Style Interm. / avancés 18h45 - 19h30
 19h30 - 20h00	PILATES & BALL  19h15 - 20h00	C.A.F /Body Sculpt renfo musculaire des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h00
Stretching étirements musculaire (idéal pour les problèmes de dos) 20h00 - 20h30	Stretching étirements musculaire (idéal pour les problèmes de dos) 20h00 - 20h30	 20h00 - 20h30

