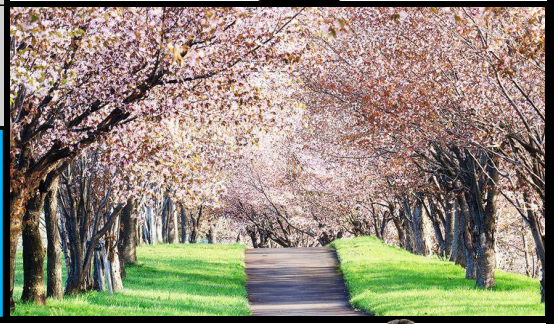
avril 2018 — Planning FITNESS — CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14	18h30 19h00	2	3	4 STEP n' CIRCUIT SCULPT	5	6
	19h00 19h30			STEP n' CIRCUIT SCULPT		
	19h30 20h00			STRETCH		
15	18h30 19h00	9 TABATA	10	11 SCULPT n'STRETCH	12	13
	19h00 19h30	TABATA		SCULPT n'STRETCH		
	19h30 20h00	STRETCH		GYM DOUCE		
16	18h30 19h00	16 TOTAL GYM	17	18 STEP	19	20
	19h00 19h30	BED		GYM BALL		
	19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
17	18h30 19h00	23 PUSH & LIFT	24	25 TAILLE ABDOS	26	27
	19h00 19h30	PUSH & LIFT		CUISSE FESSIERS		
	19h30 20h00	STRETCH		GYM BALL		



PAS DE COURS VACANCES DE PÂQUES ASBTP