

# juin 2018

# Planning FITNESS

# CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
22	18h30 19h00					1					
	19h00 19h30										
	19h30 20h00										
23	18h30 19h00	4	Taille Abdos	5		6	Sculpt n'Stretch	7		8	
	19h00 19h30		Cuisses Fessiers				Sculpt n'Stretch				
	19h30 20h00		Gym Douce				Stretch				
24	18h30 19h00	11	Total Gym	12		13	Step	14		15	
	19h00 19h30		Total Gym				Gym Ball				
	19h30 20h00		Stretch				Gym Douce				
25	18h30 19h00	18	Abdos Fessiers	19		20	Sculpt n'Step	21		22	
	19h00 19h30		Bed				Sculpt n'Step				
	19h30 20h00		Gym Douce				Stretch				
26	18h30 19h00	25	Tabata	26		27	Elasto Gym	28		29	
	19h00 19h30		Tabata				Elasto Gym				
	19h30 20h00		Stretch				Gym Douce				

# juin

Démonstration Fitness à Castagniers  
 Samedi 16 Juin  
 &  
 Soirée Pan Bagnat et Musique DJ



Lundi et Mercredi : 18h30 à 20h00