

# mai 2018

# Planning FITNESS

# CASTAGNIERS

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
--------	--------	-------	-------	----------	-------	----------

VACANCES DE PÂQUES



19	18h30 19h00	7	Step n'Circuit Sculpt	8		9	Taille Abdos	10		11	
	19h00 19h30		Step n'Circuit Sculpt				Cuisses Fessiers				
	19h30 20h00		Gym Douce				Stretch				
20	18h30 19h00	14	Step	15		16	Tabata	17		18	
	19h00 19h30		Bed				Tabata				
	19h30 20h00		Stretch				Gym Douce				
21	18h30 19h00	21		22		23	Total Gym	24		25	
	19h00 19h30						Elasto-Gym				
	19h30 20h00						Stretch				
22	18h30 19h00	28	Cross Training	29		30	Step	31		1	
	19h00 19h30		Cross Training				Gym Ball				
	19h30 20h00		Stretch				Gym Douce				



Lundi et Mercredi : 18h30 à 20h00