

juin 2018

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE				
22	Matin					1		<p>Démonstration Fitness à Castagniers Samedi 16 Juin</p> <p>&</p> <p>Soirée Pan Bagnat et Musique DJ</p> 				
	Midi						Gym Ball					
	Soir											
23	Matin	4	Matin en forme	5	Total Gym	6	Matin en forme		7	Gym Douce	8	
	Midi		Step n' Circuit Sculpt									Elasto Fesses
	Soir			Sculpt n'Stretch					Gym Ball			
24	Matin	11	Matin en forme	12	Cuisses Fessiers	13	Matin en forme		14	Taille Abdos	15	
	Midi		Tabata									Stretch
	Soir			Fac					Bed			
25	Matin	18	Matin en forme	19	Push & Lift	20	Matin en forme	21	Stretch	22		
	Midi		Total Gym								Sculpt n'Stretch	
	Soir			Stretch				Marathon Saint Roch				
26	Matin	25	Matin en forme	26	Gym Ball	27	Matin en forme	28	Elasto-Gym	29		
	Midi		Taf								Bed	
	Soir			Sculpt n'Step				Gym Douce				



Lundi et Mercredi 10h30 à 11h30 - Lundi et Vendredi 12h30 à 13h30 - Mardi et Jeudi 9h30 à 10h30 et 18h00 à 19h00