

# novembre 2018

# Planning FITNESS

# Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI					
44	Matin				1	2					
	Midi										
	Soir										
45	Matin	5	Matin en forme	6	Gym Ball	7	Matin en forme	8	Bed	9	
	Midi		Total Gym								Sculpt & Stretch
	Soir				Stretch			Tabata			
46	Matin	12	Matin en forme	13	Elasto-gym	14	Matin en forme	15	New Balance	16	
	Midi		Circuit Ball								Elasto Fesses
	Soir				Bed			Marathon Galliéni			
47	Matin	19	Matin en forme	20	Total Gym	21	Matin en forme	22	Push & Lift	23	
	Midi		Tabata								Stretch
	Soir				Sculpt & Stretch			Circuit Ball			
48	Matin	26	Matin en forme	27	Taille Abdos	28	Matin en forme	29	Cuisses Fessiers	30	
	Midi		Body Gym								Abdos Stretch
	Soir				Total Gym			Elasto-Gym			



**Repas Beaujolais le jeudi 15/11 à 19h. Pensez à réserver**



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