

décembre 2018

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

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



49	Matin	3	Réveil Musculaire	4	Total Gym	5	Réveil Musculaire	6	Sculpt & Stretch	7	
	Midi		Tabata								Gym Douce
	Soir				Gym Bâton				New Balance		
50	Matin	10	Réveil Musculaire	11	Bed	12	Réveil Musculaire	13	Abdos Fessiers	14	
	Midi		Taf								Sculpt & Stretch
	Soir				Circuit Ball				Total Gym		
51	Matin	17	Réveil Musculaire	18	Sculpt & Step	19	Réveil Musculaire	20	Stretch	21	
	Midi		Total Gym								Gym Ball
	Soir				Abdos Fessiers Stretch				REPAS DE NOËL		
52	Matin	24		25		26		27		28	
	Midi										
	Soir										



le jeudi 20/12 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