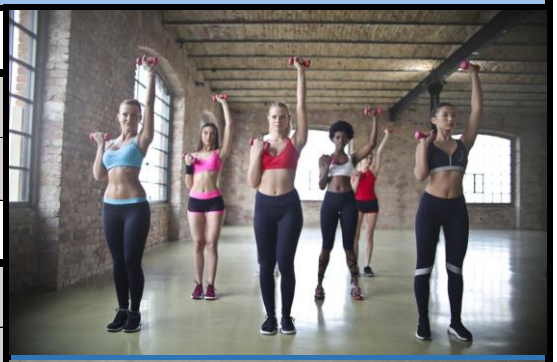
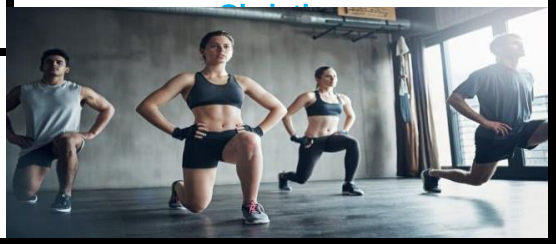
mars 2019 Planning FITNESS Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9	Matin					1
	Midi					
	Soir					Stretch
10	Matin	4	5	6	7	8
	Midi					
	Soir		Tabata		Elasto-Gym	Dos Abdos
11	Matin	11	12	13	14	15
	Midi					
	Soir		Step & Stretch		Marathon Saint Roch	Gym Douce
12	Matin	18	19	20	21	22
	Midi					
	Soir		Taf		Gym Ball	Bed
13	Matin	25	26	27	28	29
	Midi					
	Soir		Total Gym		Circuit Training	Elasto-Fesses



Samedi 30 mars sortie loisir et détente et repas au restaurant "Chez Michel" Pensez à réserver, contactez



Mardi Jeudi et Vendredi : 19h15 à 20 h00