



PROGRAMME FITNESS JUILLET 2018

Date	Horaire	Programme	Professeur
Samedi 7 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 8 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Lundi 9 juillet	9h	Cardio Sculpt	Marie
	10h30	Gym	Marie
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Mardi 10 juillet	8h45	Spécial dos	Muriel
	9h45	Gym - Stretching	Muriel
	19h	Gym	Marie
	20h	Zumba	Marie
Mercredi 11 juillet	8h45	Gym	Pablo
	9h15	Outdoor	Marie
	9h45	Gym	Pablo
	10h45	Gym - Stretching	Ana
	11h45	Pilates	Ana
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Jeudi 12 juillet	9h	Gym	Fabio
	10h	Stretching - Pilates	Fabio
	19h15	Gym/Cardio	Emeric
Vendredi 13 juillet	8h45	Tonique Stretching	Muriel
	9h45	Tonique Stretching	Muriel
	10h45	Cardio Sculpt	Emeric
	12h30	Gym	Emeric
Samedi 14 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 15 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Lundi 16 juillet	10h30	Gym	Emeric
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Mardi 17 juillet	9h30	Gym - Stretching	Muriel
	19h	Gym	Marie
	20h	Zumba	Marie
Mercredi 18 juillet	9h45	Gym	Pablo
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Jeudi 19 juillet	10h	Gym	Fabio
	19h15	Gym/Cardio	Marie
Vendredi 20 juillet	9h30	Tonique Stretching	Muriel
	10h45	Cardio Sculpt	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 21 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Marie
	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Dimanche 22 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Marie
	12h15	Pilates	Marie
Lundi 23 juillet	10h30	Gym	Marie
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Mardi 24 juillet	19h	Gym	Marie
	20h	Zumba	Marie
Mercredi 25 juillet	9h45	Gym	Marie
	10h45	Gym - Stretching	Ana
	19h à 20h30	Yoga tous niveaux	Kamel
Jeudi 26 juillet	10h	Gym	Fabio
	19h15	Gym/Cardio	Marie
Vendredi 27 juillet	10h45	Cardio Sculpt	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 28 juillet	10h15	Abdos - Fessiers - Cuisses	Fabio
	11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio
Dimanche 29 juillet	10h15 et 11h15	Gym	Fabio
	12h15	Stretching	Fabio

REPRISE LUNDI 27 AOÛT - PROGRAMME À VENIR