



## PROGRAMME FITNESS RENTRÉE 2023

Date	Horaire	Programme	Professeur
Lundi 21-août	10h30	Gym	Marie
	11h30	Gym Posturale niv. 1	Marie
	12h30	Gym Posturale niv. 2	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Mardi 22-août	9h45	Gym Spécial dos	Marie
	11h15	Gym	Marie
	19h15	Gym	Marie
Mercredi 23-août	9h45	Gym	Marie
	11h	Stretching	Marie
	12h	Gym Posturale	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Jeudi 24/08/2020	8h45	Gym	Emeric
	9h45	Pilates	Emeric
	19h15	Body Boost	Gaëlle
Vendredi 25-août	11h	Gym Posturale	Aurore
	12h30	Gym	Aurore
Samedi 26-août	10h15	Cuisses/Abdos/Fessiers	Aurore
	11h15	Gym	Aurore
	12h15	Stretching	Aurore
Dimanche 27-août	10h15	Gym Stretching	Gaëlle
	11h15	Gym	Gaëlle
	12h15	Stretching	Gaëlle
Lundi 28-août	9h30	Gym Cardio	Gaëlle
	10h30	Gym	Gaëlle
	11h30	Gym Posturale niv. 1	Gaëlle
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Mardi 29-août	9h45	Gym Spécial dos	Marie
	11h15	Gym Posturale	Marie
	12h30	Gym	Marie
	19h15	Gym	Marie
Mercredi 30-août	9h45	Gym	Marie
	11h	Stretching	Marie
	12h	Gym Posturale	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Jeudi 31/09/2020	8h45	Gym	Emeric
	9h45	Pilates	Emeric
	10h45	Renforcement musculaire/strech	Marie
	11h45	Pilates et assouplissements	Marie
	19h15	Body Boost	Marie
Vendredi 01-sept	10h45	Gym Posturale	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 02-sept	10h15	Cuisses/Abdos/Fessiers	Sofia
	11h15	Gym	Sofia
	12h15	Stretching	Sofia
Dimanche 03-sept	10h15	Gym Stretching	Laurent
	11h15	Gym	Laurent
	12h15	Stretching	Laurent

**A PARTIR DU LUNDI 4 SEPTEMBRE : NOUVEAU PLANNING 2023/2024** (annoncé le 1er septembre)