



## HORAIRES DES COURS SAISON 2016 / 2017

JOUR	MATINEE	SOIREE	ACTIVITES	Coaching/programme
<b>Lundi</b>	11h00/12h00		<b>Body circuit</b>	<b>ALEX</b>
	12h00/13h00		<b>Power barres</b>	
<b>Mardi</b>		19h00/20h30	<b>Yoga</b>	<b>SYLVIE</b>
<b>Mercredi</b>	9h00/10h00		<b>Body/Abdos fessiers</b>	<b>ALEX</b>
	10h00/11h00		<b>Elaboration de programmes</b>	<b>JEANNINE</b>
		18h30/20h00	<b>Body</b>	
		20h00/20h30	<b>Stretching</b>	
<b>Jeudi</b>		17h30/18h30	<b>Gym Body</b>	<b>ALEX</b>
		18h30/19h00	<b>Abdos/Fessiers</b>	
		19h00/20h00	<b>Power barres</b>	
		20h00/20h30	<b>Stretching</b>	
<b>Vendredi</b>		18h00/18h30	<b>Buste et cuisses</b>	<b>SOPHIE</b>
		18h30/19h00	<b>Taille/Abdos/Fessiers</b>	
		19h00/19h30	<b>Cardiomix zumba et step</b>	
		19h30/20h30	<b>Yogalates (mix de yoga, pilates, stretching et sophrologie)</b>	
<b>Samedi</b>	10h00/11h30		<b>Elaboration de programmes</b>	<b>VINCENT</b>
	11h30/13h00		<b>Body-Abdos/Fessiers/Abdos-Flash</b>	
<b>Dimanche</b>	10h00/10h45		<b>Combinaison Training</b>	<b>ALEX</b>
	10h45/11h45		<b>Power barres</b>	
	11h45/12h30		<b>Cuisses / Abdos / Fessiers</b>	
	12h30/13h00		<b>Stretching</b>	

Mise à jour le 28 aout 2016

Pour des raisons d'organisation ce planning peut être modifié en cour de saison.