

PLANNING SAISON 2013-2014

2013-2014	09H-10H		10H-11H		12H30-13H30		15H-16H		17H30 17H45		17H45 18H00		18H00 18H15		18H15 18H30		18H30 18H45		18H45 19H00		19H00 19H15		19H15 19H30		19H30 19H45		19H45 20H00		20H-21H	
LUNDI	SWISS BALL PILATES		GYM TRAINING		GYM TRAINING		GYM TRAINING								GYM MEZIERES (Ecole du dos)						SWISS BALL PILATES									
	GYM MEZIERES (Ecole du dos)										FAC (Fesses abdo fessiers)				ZUMBA															
MARDI	YOGA				YOGA		GYM TRAINING																AFRO TRAINING TONIC							
	GYM TRAINIG		SWISS BALL PILATES		GYM TRAINING				HIP HOP						POWER FIT				BODY SCULPT											
MERCREDI													ZUMBA														ZUM JAM			
	Barre à terre/ stretching				ZUMBA								PILATES				PILATES YOGA													
JEUDI	YOGA				YOGA		GYM TRAINING				BODY SCULPT				ZUMBA				FAC (Fesses abdo fessiers)											
	GYM TRAINING				GYM TRAINING																									
VENDREDI	SWISS BALL PILATES		GYM TRAINING		GYM TRAINING		GYM TRAINING						BODY SCULPT				ZUM JAM													
	GYM MEZIERES (Ecole du dos)												GYM MEZIERES (Ecole du dos)										CABARET							
SAMEDI	YOGA																													
									AFRO TRAINING TONIC																					

FAC : Fesses-Abdo-Cuisses

Swiss Ball Pilates : pilates avec gros ballon

Gym training : 3 ateliers de 15 mn. Chaque atelier comprend 10 groupes de travail musculaire, entrecoupé de séries d'abdos courtes et stretching.

Body sculpt : sculpture du corps : gymnastique générale

Power fit : travail avec barre chargée.



PLANNING SAISON 2013-2014

FAC : Fesses-Abdo-Cuisses

Swiss Ball Pilates : pilates avec gros ballon

Gym training : 3 ateliers de 15 mn. Chaque atelier comprend 10 groupes de travail musculaire, entrecoupé de séries d'abdos courtes et stretching.

Body sculpt : sculpture du corps : gymnastique générale

Power fit : travail avec barre chargée.