

# Planning Fitness

Valable du Lundi 5 Septembre au Samedi 30 Juin

2011 - 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30 <b>PILATES</b>	9h30 - 10h15 <b>ZUMBA</b>		9h30 - 10h30 <b>CUISSES/ ABDOS / FESSIERS</b>	9h30 - 10h30 <b>PILATES</b>	10h30-11h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10h30 - 11h00 <b>SPECIAL ABDOS</b>	10h15 - 10h45 <b>ABDOS / FESSIERS</b>			10h30 - 11h15 <b>CUISSES/ ABDOS / FESSIERS</b>	11h30 - 12h15 <b>LIA</b>
11h00 - 11h45 <b>STRETCH'N FORM</b>		11h00 - 11h45 <b>STRETCH TONIC</b>	11h00 - 11h45 <b>STEP 1</b>		
12h30 - 13h15 <b>ZUMBA</b>	12h30 - 13h15 <b>BUSTE/ ABDOS / FESSIERS</b>	12h30 - 13h15 <b>STEP 1</b>	12h30 - 13h00 <b>ABDOS / FESSIERS</b>	12h30 - 13h15 <b>LIA</b>	
		13h15-13h30 <b>SPECIAL ABDOS</b>		13h15-13h45 <b>ABDOS / FESSIERS</b>	
17h15 - 17h45 <b>ABDOS / FESSIERS</b>	18h30 - 19h00 <b>ABDOS / FESSIERS</b>	14h30 - 15h15 <b>ZUMBA</b>	18h00 - 18h45 <b>STEP 1</b>	17h15 - 18h00 <b>CUISSES/ ABDOS / FESSIERS</b>	
18h00 - 19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h00 - 20h00 <b>STEP 1</b>	18h00 - 19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h00 - 20h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h00 - 19h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
19h15 - 20h00 <b>ZUMBA</b>	20h00 - 20h30 <b>ABDOS FLASH</b>	19h00 - 20h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20h15 - 21h00 <b>ZUMBA</b>		
		20h00 - 20h15 <b>ABDOS FLASH</b>	21h00 - 21h15 <b>ABDOS FLASH</b>		

Présentation obligatoire de la carte  
d'abonné avec photo pour accéder au  
cours.