



PLANNING DE COURS

MON CLUB FORME BIEN ÊTRE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H - 10H45 TOP CARDIO	10H - 10H45 GYM DOUCE	10H - 10H30 ABDOS FESSIERS	10H - 11H TAF	10H - 10H45 TOP PUMP	10H - 10H45 TOP CARDIO
10H45 - 11H15 ABDOS FESSIERS	10H45 - 11H15 TOP STRETCH	10H30 - 11H15 TOP STRETCH		10H45 - 11H15 TOP STRETCH	10H45 - 11H30 TAF
12H15-13H TAF	12H15 - 13H TOP CARDIO	12H15 - 13H CAF	12H15 - 13H CAF	12H15 - 13H TOP RENFO	
13H - 13H15 STRETCH		13H - 13H15 STRETCH	13H - 13H15 STRETCH	13H - 13H15 STRETCH	
17H30 - 18H15 TOP RENFO	17H30 - 18H15 TOP PUMP	17H30 - 18H15 TOP CARDIO	17H30 - 18H15 TOP STRETCH	17H30 - 18H15 STEP INT	
18H15 - 19H STEP	18H15 - 19H ZUMBA	18H15 - 19H TAF	18H15 - 18H45 ABDOS FESSIERS	18H15 - 19H CAF	
19H - 19H45 TAF	19H - 19H45 CAF	19H - 19H45 STEP DEB	18H45 - 19H30 STEP	19H - 19H45 ZUMBA	
19H45 - 20H15 TOP STRETCH	19H45 - 20H15 TOP STRETCH	19H45 - 20H15 ABDOS FESSIERS	19H30 - 20H15 TOP CARDIO		



Le planning peut être modifié à tout moment

CREATION IMPRESSION // PHILICOM © 04 42 61 51 49

CONSEILS ET CONSIGNES :

Chaussures propres - Serviette obligatoire