

COURS AVEC CIRCUIT

COURS HORS CIRCUIT

COURS HORS CIRCUIT

ZUMBA

STUDIO HORS ABONNEMENT

PLANNING CLUB LES AILES DU CANAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H/12H30 ATELIERS HIIT L	12H/12H30 FULL BODY J	12H/12H30 CUISSSES FESSIERS J	12H/12H30 FULL BODY M	12H/12H30 BRAS POITRINE J	
12H30/13H ATELIERS CAF L	12H30/13H BRAS POITRINE M	12H30/13H ABDOS FESSIERS M	12H30/13H CARDIO KICK J	12H30/13H ABDOS FESSIERS M	12H30/13H ZUMBA J
13H/13H30 ATELIER CAF L	13H15 / 13H45 ZUMBA J		13H/13H30 ATELIER ABDOS M		
14H/15H STUDIO STRETCHING	15H/16H STUDIO PILATES	17H30//18H ATELIER ABDOS M			14H/15H STUDIO STRETCHING
18H/18H30 FULLL BODY J	18H/18H30 BRAS POITRINE M	18H/18H30 FULL BODY J	18H/18H30 CUISSSES FESSIERS J	18H/18H30 CARDIO J	TEMPS BIEN ÊTRE MASSAGES CONSULTS OSTEO SUR RDV
18H30/19H ABDOS FESSIERS J	18H30/19H ABDOS FESSIERS M	18H30/19H ABDOS FESSIERS M	18H30/19H ZUMBA J		
19H15/19H45 CARDIO KICK J	19H15/19H45 CARDIO M	19H15/19H45 ZUMBA J	19H15/19H45 ATELIER CAF L		

mai 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
		FERIE			14h/15h stretching LUIZA	
6	7	8	9	10	11	12
14H/15H STRETCHING LUIZA	15h/16h Pilates SWISS BALL / BENEDICTE	FERIE			14h/15h stretching LUIZA	
13	14	15	16	17	18	19
14H/15H STRETCHING LUIZA	15h/16h MAT PILATES / BENEDICTE				STAGE YOGA GERALDINE	
20	21	22	23	24	25	26
14H/15H STRETCHING LUIZA	15h/16h Pilates SWISS BALL / BENEDICTE				14h/15h stretching LUIZA	
27	28	29	30	31		
14H/15H STRETCHING LUIZA	15h/16h MAT PILATES / BENEDICTE		FERIE ASCENSION			
		Remarques : VACANCES SCOLAIRES JUSQU AU 5 MAI				