



Planning adultes 2018 - 2019

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	
9h00-9h50 ZUMBA TONING salle de danse	9h00-9h50 DEEPWORK dojo 1		9h00-9h50 ABDOS TONIC salle de danse	9h00-9h50 PILATES MATERIEL salle de danse	
9h50-10h40 ABDOS FESSIERS salle de danse Complet	9h50-10h40 PILATES dojo 1		9h50-10h40 PILATES salle de danse	9h50-10h40 PILATES salle de danse	
10h40-11h30 LIA salle de danse	10h40-11h30 STRETCHING dojo 1 Complet			10h40-11h30 STRETCHING dojo 1 Complet	
18h45 - 19h30 PILATES salle de biking Richardiere Complet		18h30-19h20 ABDOS FESSIERS salle de danse	18h45 - 19h30 PILATES salle de biking Complet	18h30-19h20 PILATES salle de danse	
		19h20-20h10 LIA salle de danse		19h20-20h10 STEP salle de danse	19h20-20h10 TRX dojo 1 Complet
		20h10-21h00 ZUMBA salle de danse 	20h-20h50 ZUMBA richardière 	20h10-21h00 ABDOS FESSIERS salle de danse	20h10-21h00 STRETCH DYNAMIQUE dojo 1