

Planning Adultes 2021-2022

| LUNDI | | MARDI | MERCREDI | JEUDI | |
|---|--|---|--|---|--|
| 9h00-9h50 ZUMBA TONIC Salle de danse | 9h00-9h50 DEEPWORK Dojo 1 | | | 9h00-9h50 PILATES MATERIEL Dojo 1 | |
| 9h50-10h40 ABDOS FESSIERS Salle de danse Complet | 9h50-10h40 PILATES Dojo 1 | | | 9h50-10h40 PILATES Dojo 1 Complet | |
| 10h40-11h30 STRETCHING DYNAMIQUE Salle de danse | 10h40-11h30 STRETCHING Dojo 1 | | | 10h40-11h30 STRETCHING Dojo 1 | |
| | | | | | |
| 18h45-19h35 PILATES Salle de biking Richardière Complet | | 18h30-19h20 ABDOS FESSIERS Salle de danse complet | 18h00-18h50 TRX Dojo 1 | 18h30-19h20 PILATES Salle de danse | |
| | 19h20-20h10 LIA Salle de danse | 18h45_19h35 PILATES Salle de biking Complet | 19h20-20h10 TRX Dojo 1 Complet | 19h20-20h10 STEP Salle de danse | |
| | 20h10-21h00 ZUMBA Salle de danse | 20h00-20h50 ZUMBA Richardière | 20h10-21h00 STRETCHING TONIC Dojo 1 | 20h10-21h00 ABDOS FESSIERS Salle de danse | |