

LAETITIA FORME

2017-18

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30-10h30 fitness maman		9h30-10h30 fitness maman		
	11h-12h gym détente		11h-12h gym détente		10h-11h training collectif (toutes les semaines)
12h15-13h renforcement doux	12h15-13h renforcement dynamique	12h15-13h gym posturale	12h15-13h stretching	12h15-13h cuisse/abdos/fessiers	
	14h15-15h15 gym santé	16h30-17h15 ado's moove (10-13 ans)	14h15-15h15 gym santé		
18h-18h45 CAF		17h30-18h15 ado's moove (14-17 ans)			
19h-19h45 fitness danse	18h-18h45 renforcement doux	18h30-19h15 stretching	18h-19h cardio dynamique	18h45-19h30 cardio moove	
20h-20h45 gym posturale	19h-20h cardio dynamique	19h30-20h15 CAF	19h15-20h cuisse/abdos/fessiers	19h45-20h30 gym posturale	
21h-22h renforcement dynamique	20h15-21h15 training homme	20h30-21h15 fitness danse (salle de gym)	20h15-21h stretching		

Nouveauté

en vert : cours assurés par Morgane
en bleu : cours assurés par Steeve

REPRISE DES COURS **LE LUNDI 3 SEPTEMBRE 2017**

FIN DES COURS **LE SAMEDI 7 JUILLET 2018**

41 SEMAINES DE COURS (interruption 2 sem à Noël et 1 sem à Pâques - les jours fériés, et le ven de l'ascension