

LAETITIA FORME

2018-19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30-10h30 fitness maman ♀		9h30-10h30 fitness maman ♀		
11h-12h gym santé	11h-12h gym détente		11h-12h gym détente		11h-12h training collectif
12h15-13h renforcement doux	12h15-13h renforcement dynamique	12h15-13h cardio renfo	12h15-13h stretching ♂♂	12h15-13h cuisse/abdos/ fessiers	
		15h30-16h15 training ado 12-17ans ♂		14h-15h gym santé	
		16h30-17h15 ado's moove ♀ 10-13 ans ♀			
18h-18h45 cuisse/abdos/ fessiers		17h30-18h15 ado's moove ♀ 14-17 ans ♀			
19h-19h45 cardio moove	18h-18h45 renforcement doux	18h30-19h15 stretching	18h-19h cardio dynamique	18h15-19h15 renforcement dynamique	
20h-20h45 gym posturale*	19h-20h cardio dynamique	19h30-20h15 Cuisses/abdos/ fessiers	19h15-20h cuisse/abdos/ fessiers	19h30-20h15 stretching	
21h-21h45 fitness danse*	20h15-21h15 training homme ♂	20h30-21h15 cardio boxe	20h15-21h training mixte		



réservé aux femmes



réservé aux hommes

REPRISE DES COURS LE LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018

FIN DES COURS LE SAMEDI 6 JUILLET 2019

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

* susceptible de modification