

LAETITIA FORME

2018-19 2è version à compter du 1er octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30-10h30 fitness maman (S) ♀		9h30-10h30 fitness maman (S) ♀		
11h-12h gym santé (S)	11h-12h gym détente (S)		11h-12h gym détente (S)		11h-12h training collectif (T)
12h15-13h renforcement doux (S)	12h15-13h renforcement dynamique (S)	12h15-13h cardio renfo(S)	12h15-13h stretching (S)	12h15-13h cuisses / abdos / fessiers (S)	
		15h30-16h15 training ado 12-17ans (S) ♂		14h-15h gym santé (S)	
		16h30-17h15 ado's moove ♀ 10-13 ans (S) ♀			
18h-18h45 cuisses / abdos / fessiers (T)		17h30-18h15 ado's moove ♀ 14-17 ans (S) ♀			(S) cours assurés par Steeve (T) cours assurés par Thibaud
19h-19h45 cardio moove (T)	18h-18h45 renforcement doux (S)	18h30-19h15 stretching (S)	18h-19h cardio dynamique (S)	18h15-19h15 renforcement dynamique (T)	Ces cours ont lieu dans la salle de gym / les autres dans la salle d'éveil
20h-20h45 renforcement doux * (T)	19h-20h cardio dynamique (S)	19h30-20h15 Cuisses / abdos / fessiers (S)	19h15-20h cuisses / abdos / fessiers (S)	19h30-20h15 stretching (T)	
21h-21h45 LIA (Low Impact Aérobic) / Step* (T)	20h15-21h15 training homme (S) ♂	20h30-21h15 cardio boxe (S)	20h15-21h training mixte (S)		



réservé aux femmes



réservé aux hommes

REPRISE DES COURS **LE LUNDI 17 SEPTEMBRE 2018**
FIN DES COURS **LE SAMEDI 6 JUILLET 2019**

39 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