

Rouge : cours supprimés
Vert : cours maintenus
Jaune : modification

LAETITIA FORME

VACANCES FEVRIER 2019

du 11 au 16 Février 2019



LUNDI 11/02	MARDI 12/02	MERCREDI 13/02	JEUDI 14/02	VENDREDI 15/02	SAMEDI 16/02
	9h30-10h30 fitness-maman- ♀		9h30-10h30 fitness-maman- ♀		
10h30-11h30 gym-santé	11h-12h gym-détente		11h-12h gym-détente		11h-12h (T) training collectif
12h15-13h (T) renforcement doux	12h15-13h (T) renforcement dynamique	12h15-13h (T) cardio renfo	12h15-13h (T) stretching ♂♂	12h15-13h (T) cuisses/abdos/fessiers	
		15h30-16h15 training-ado ♂ 12-17 ans		14h-15h gym-santé	
		16h30-17h15 ado's moove ♀ ♀ 10-13 ans			
18h-18h45 (T) cuisses/abdos/fessiers		17h30-18h15 (T) ado's moove ♀ ♀ 10-17 ans			
19h-19h45 (T) cardio moove	18h-18h45 (T) renforcement doux	18h30-19h15 (T) stretching	18h-19h (T) cardio dynamique	18h15-19h15 (T) renfo dynamique	
20h-20h45 (T) Renforcement doux	19h-20h (T) cardio dynamique	19h30-20h15 (T) cuisses/abdos/fessiers	19h15-20h (T) cuisses/abdos/fessiers	19h30-20h15 (T) stretching	
21h-21h45 (CHARLINE) FITNESS DANSE	20h15-21h15 (T) training homme ♂	20h30-21h15 (T) cardio boxe	20h15-21h (T) training mixte		♂ réservé aux hommes ♀ réservé aux femmes

(S) : Cours assurés par Steeve
(T) : Cours assurés par Thibaud

* susceptibles de modification

Rouge : cours supprimés
Vert : cours maintenus
Jaune : modification tranche d'âge

LAETITIA FORME

VACANCES FEVRIER 2019

du 18 au 23 Février 2019



LUNDI 18/02	MARDI 19/02	MERCREDI 20/02	JEUDI 21/02	VENDREDI 22/02	SAMEDI 23/02
	9h30-10h30 fitness-maman- ♀		9h30-10h30 fitness-maman- ♀		
10h30-11h30 gym-santé	11h-12h gym-détente		11h-12h gym-détente		11h-12h training collectif
12h15-13h (T) renforcement doux	12h15-13h (S) renforcement dynamique	12h15-13h (S) cardio renfo	12h15-13h (S) stretching ♂♂	12h15-13h (S) cuisses/abdos/fessiers	
		15h30-16h15 training-ado ♂ 12-17 ans		14h-15h gym-santé	
		16h30-17h15 ado's moove ♀ ♀ 10-13 ans			
		17h30-18h15 (S) ado's moove ♀ ♀ 10-17 ans			
18h-18h45 (T) cuisses/abdos/fessiers					
19h-19h45 (T) cardio moove	18h-18h45 (S) renforcement doux	18h30-19h15 (S) stretching	18h-19h (S) cardio dynamique	18h15-19h15 (S) renfo dynamique	
20h-20h45 (T) Renforcement doux	19h-20h (S) cardio dynamique	19h30-20h15 (S) cuisses/abdos/fessiers	19h15-20h (S) cuisses/abdos/fessiers	19h30-20h15 stretching-	
21h-21h45 (CHARLINE) FITNESS DANSE	20h15-21h15 (S) training homme ♂	20h30-21h15 (S) cardio boxe	20h15-21h (S) training mixte		

(S) : Cours assurés par Steeve
(T) : Cours assurés par Thibaud



réservé aux hommes



réservé aux femmes

* susceptibles de modification