

LAETITIA FORME

2018-19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	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 renforcement doux	12h15-13h renforcement dynamique	12h15-13h cardio renfo	12h15-13h stretching ♀ ♂	12h15-13h cuisses/abdos/fessiers	
		15h30-16h15 training ado ♂ 12-17ans		14h-15h gym santé	
		16h30-17h15 ado's moove ♀ ♀ 10-13 ans			
18h-18h45 cuisses/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 renfo dynamique	
20h-20h45 gym posturale*	19h-20h cardio dynamique	19h30-20h15 cuisses/abdos/fessiers	19h15-20h cuisses/abdos/fessiers	19h30-20h15 stretching	
21h-21h45 fitness danse*	20h15-21h15 ♂ training homme	20h30-21h15 cardio boxe	20h15-21h training mixte		♂ <i>réservé aux hommes</i> ♀ <i>réservé aux femmes</i>

* susceptibles de modification