

PLANNING COURS JUILLET 2024

	SAMEDI 06/07 EN EXTERIEUR	9h00-10h00	CARDIO TRAINING	KEVIN
		10h00-11h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
SEMAINE DU 8 AU 14	LUNDI 08/07	8h30-10h00	MARCHE NORDIQUE	WILFRIED
		18h00 – 18h45	PILATES	
		18h45 – 19h30	RENFO / CARDIO	
	MARDI 09/07	20h30- 21h30	URBAN LATINO – ZUMBA	EDGAR
	JEUDI 11/07	17h15 – 18h15	PILATES & STRETCH	LAURIE
		18h15 – 19h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
19h00 – 20h00		STEP		
SEMAINE DU 15 AU 21	LUNDI 15/07	8h30-10h00	MARCHE NORDIQUE	WILFRIED
		18h00 – 18h45	GYM DE GASQUET	
		18h45 – 19h30	RENFO / CARDIO	
	JEUDI 18/07	17h30 – 18h15	PILATES	KEVIN
		18h15- 19h00	STRETCHING	
		19h00 – 19h45	BODY PUMP (RENFO AVEC BARRE)	
		19h45 – 20h30	CUISSES / ABDOS / FESSIERS	
	SEMAINE DU 22 AU 28	LUNDI 22/07	8h30-10h00	MARCHE NORDIQUE
18h00 – 18h45			RENFO / CARDIO	
18h45 – 19h30			STRETCHING	
JEUDI 25/07		17h30 – 18h15	PILATES	KEVIN
		18h15- 19h00	STRETCHING	
		19h00 – 19h45	BODY PUMP (RENFO AVEC BARRE)	
		19h45 – 20h30	CUISSES / ABDOS / FESSIERS	
DERNIERS COURS		LUNDI 29/07	8h30-10h00	MARCHE NORDIQUE
	18h00 – 18h45		PILATES	
	18h45 – 19h30		STRETCHING	