



# PLANNING 2021-2022

	LUNDI		MARDI				MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
	CASPIENNE	LA FONTAINE	CASPIENNE	LA FONTAINE	RONCARD	EXTERIEUR	BALTIQUE	L. DE VINCI	CASPIENNE	RENE ESCARRET	CASPIENNE	RENE ESCARRET	EXTERIEUR
<b>MATIN</b>	9h15/10h15 <b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> Anne Laure		9h15/10h15 <b>RENFO MUSCULAIRE</b> Stéphane			8h45/10h45 <b>MARCHE SPORTIVE (rythme soutenu)</b> Anne Laure	<b>ZOOM</b> 9h30/10h30 <b>PILATES</b> Cécile		9h15/10h15 <b>SPECIAL AB/DOS</b> Anne Laure			9h15/10h30 <b>PILATES</b> Cécile	9h30/10h30 <b>MARCHE SPORTIVE (débutant)</b> Anne Laure
	10h15/11h45 <b>CAF &amp; STRETCHING</b> Anne Laure		10h30/12h00 <b>YOGA</b> Sylvie				<b>ZOOM</b> 10h30/11h15 <b>STRETCHING</b> Cécile		10h15/11h45 <b>RENFO MUSCULAIRE &amp; STRETCHING</b> Anne Laure		10h30/12h00 <b>YIN YOGA</b> Hélène		
<b>MIDI</b>	<b>BALTIQUE</b>		12h00/13h00 <b>YOGA</b> Katia				12h30/13h30 <b>PILATES</b> Hélène		12h30/13h30 <b>CUISSES ABDO FESSIERS</b> Cécile				
	12h30/13h30 <b>PILATES</b> Cécile												
<b>SOIR</b>	19h15/20h15 <b>PILATES</b> Denis	19h15/20h15 <b>CAF</b> Julie		19h15/20h45 <b>PILATES</b> Hélène	19h15/20h15 <b>CARDIO DANSE</b> Cécile		18h45/20h10 <b>YOGA</b> Sylvie	19h00/20h15 <b>HIT &amp; CUISSES ABDO FESSIERS</b> Stéphane	19h30/20h30 <b>BODY SCULPT</b> Hélène	19h15/20h15 <b>ZUMBA</b> Julie			
	20h15/21h15 <b>MEDITATION</b> Denis	20h15/21h15 <b>STEP*</b> Julie	19h45/20h45 <b>GYM BALL*</b> Anne Laure		20h15/21h15 <b>PILATES</b> Cécile				20h30/21h30 <b>PILATES</b> Hélène				

\* matériel personnel obligatoire