



PLANNING 2021-2022

LUNDI			MARDI				MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	CASPIENNE	LA FONTAINE	CASPIENNE	LA FONTAINE	RONCARD	EXTERIEUR	BALTIQUE	L. DE VINCI	CASPIENNE	PERRAULT	CASPIENNE	EXTERIEUR
MATIN	9h15/10h15 RÉVEIL MUSCULAIRE Anne Laure		9h15/10h15 RENFO MUSCULAIRE Stéphane			8h45/10h45 MARCHE SPORTIVE (rythme soutenu) Anne Laure	VISIO*		9h15/10h15 SPECIAL AB/DOS Anne Laure			
							9h15/10h15* PILATES Cécile				9h15/10h30 PILATES Cécile	9h30/10h30 MARCHE SPORTIVE (débutant) Anne Laure
	10h15/11h45 CAF & STRETCHING Anne Laure		10h30/12h00 YOGA Sylvie				10h15/11h00* STRETCHING Cécile		10h15/11h45 RENFO MUSCULAIRE & STRETCHING Anne Laure		10h30/12h00 YOGA Hélène	
MIDI	BALTIQUE											
	12h30/13h30 PILATES Cécile		12h00/13h00 YOGA Véronique				12h30/13h30 PILATES Hélène		12h30/13h30 CUISSSES ABDO FESSIERS Cécile			
SOIR		19h00/20h00 CUISSSES ABDO FESSIERS Julie		19h15/20h45 PILATES Hélène	19h15/20h15 CARDIO DANSE Cécile		19h00/20h15 HIT & CUISSSES ABDO FESSIERS Stéphane	19h15/20h45 YOGA Sylvie		19h15/20h15 ZUMBA Julie		
	19h30/20h30 RENFO GLOBALE Denis								19h30/20h30 BODY SCULPT Hélène			
	20h30/21h30 MEDITATION Denis	20h00/21h00 STEP* Julie	19h45/20h45 GYM BALL* Anne Laure		20h15/21h15 PILATES Cécile				20h30/21h30 PILATES Hélène			

* matériel personnel obligatoire