

PLANNING COURS COLLECTIF  
A PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2020

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>	<b>dimanche</b>
	09 h / 21h	09 h/21h	09 h/21h	09 h /21h	09 h/21h	09 h / 19h00	09 h / 17 h
<b>Matin</b>	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers <b>LAURA</b>	10h00-10h45 Lia danse Elodie	10h00-10h45 Pilates Max	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Max	10h00-10h45 Lia intermédiaire Modeste	9h45-10h30 cuisses abdos fessiers Laura	
	10h45-11h30 Pilates <b>LAURA</b>	10h45-11h45 Body Pump+15 mns stretch Elodie	10h45-11h15 stretching Max	10h45-11h30 Pilates Max	10h45-11h30 Renforcement Musculaire Modeste	10h30-11h30 Body pump Laura	10h30-11h15 renforcement musculaire <b>ALIX</b>
<b>Midi</b>	12h15-13h00 Renforcement Musculaire <b>LAURA</b>	12h15-13h00 Cuisses Abdos-Fessiers Elodie	12h15-13h00 renforcement musculaire Max	12h15-13h00 Pilates Max	12h15-13h Cuisses Abdos-Fessiers Hugo		12h00-12h30 Stretching <b>ALIX</b>
	13h00-13h45 Pilates <b>LAURA</b>	13h00-13h30 <b>STRETCHING</b> Elodie	13h00-13h30 Stretching Max	13h00-13h30 special dos/pecs/epaules Max	13h00-13h30 Stretching Hugo		
<b>Soir</b>	18h00-18h45 Renforcement Musculaire <b>MAXIME</b>	18h00-18h45 cuisses abdos fessiers Hugo	18h00-18h30 Step débutant Max	18h-18h30 Total cycling Hugo	18h00-18h45 cuisses Abdos-Fessiers Vincent		
	18h45-19h30 <b>STEP</b> <b>MAXIME</b>	18h45-19h30 Total Training Hugo	18h30-19h15 <b>Zumba</b> Max	18h30- 19h15 Lia intermédiaire <b>MAXIME</b>	18h45-19h30 Body pump Vincent		
	19h30-20h00 Stretching <b>MAXIME</b>	19h45-20h15 Total cycling Hugo	19h15-20h00 Body pump Max	19h15-20h00 Cuisses Abdos-Fessiers <b>MAXIME</b>	19h30-20h00 Stretching Vincent		
	17h45-19h15 19h15-20h45 YOGA Philippe		20h00-20h30 stretching Max	20h-20h45 Step Intermédiaire <b>MAXIME</b>			

Planning du 07/09/2020

"sous réserve de modifications"