

PLANNING DES COURS DE NOVEMBRE

LUNDI ELODIE 18H30/20H00	04 NOVEMBRE CARDIO BOXE	11 NOVEMBRE FERIE	18 NOVEMBRE CHOREGRAPHIES DIVERSES	25 NOVEMBRE CARDIO RENFO
MARDI CAMILLE 12h15/13h15	05 NOVEMBRE TRAVAIL EN ATELIER	12 NOVEMBRE TRAVAIL AVEC GLINDER DISC	19 NOVEMBRE CUISSES/ABDOS/FESSIERS	25 NOVEMBRE RENFO AVEC SWISS BALL
MARDI CAMILLE 18H00/19H00	05 NOVEMBRE PILATES	12 NOVEMBRE PILATES	19 NOVEMBRE PILATES	25 NOVEMBRE PILATES
MARDI CAMILLE 19H15/20H15	05 NOVEMBRE YOGA	12 NOVEMBRE YOGA	19 NOVEMBRE YOGA	25 NOVEMBRE YOGA
MERCREDI NATHALIE 18H15/19H30	06 NOVEMBRE RENFO HAUT ET BAS DU CORPS	13 NOVEMBRE FOCUS BAS DU CORPS	20 NOVEMBRE TOUT LE CORPS	26 NOVEMBRE HIIT
MERCREDI NATHALIE 19H45/21H00 FITBALL	06 NOVEMBRE EVOLUTIONS TRANSITIONS+ GAINAGE	13 NOVEMBRE MIX CARDIO/RENFO	20 NOVEMBRE 100% AU SOL	26 NOVEMBRE HAUT DU CORPS+TRAVAIL X2
JEUDI VALERIE 18H15/19H45	07 NOVEMBRE STEP	14 NOVEMBRE CIRCUIT TRAINING	21 NOVEMBRE STEP/RENFO	28 NOVEMBRE TABATA
VENDREDI VALERIE 18H30/19H30	08 NOVEMBRE ZUMBA	15 NOVEMBRE ZUMBA	22 NOVEMBRE ZUMBA	29 NOVEMBRE ZUMBA

