



PLANNING DES COURS DE JANVIER

LUNDI ELODIE 18h30/20h00	05 JANVIER CARDIO BOXE	12 JANVIER STEP	19 JANVIER AFRO FIT'	26 JANVIER KUDURO'FIT
MARDI CAMILLE 12h15/13h15	06 JANVIER TABATA	13 JANVIER CIRCUIT TRAINING	20 JANVIER RENFO SUR STEP	27 JANVIER C.A.F
MARDI CAMILLE 18H00/19H00 Pilâtes	06 JANVIER PILATES	13 JANVIER PILATES	20 JANVIER PILATES	27 JANVIER PILATES
MARDI CAMILLE 19H15/20H15 Yoga	06 JANVIER YOGA	13 JANVIER YOGA	20 JANVIER YOGA	27 JANVIER YOGA
MERCREDI NATHALIE 18H15/19H30	07 JANVIER P.P.G AU POIDS DU CORPS	14 JANVIER F.A.C	21 JANVIER MIX CARDIO RENFO	28 JANVIER CIRCUIT TRAINING
MERCREDI NATHALIE 19H45/21H00 Fitball	07 JANVIER TOUT LE CORPS+EQUILIB RE	14 JANVIER CARDIO MIX+PILATES	21 JANVIER TRANSITION ET GAINAGE	28 JANVIER TOUT LE CORPS FITBALL 100% AU SOL
JEUDI VALERIE 18H15/19H45	08 JANVIER STEP	15 JANVIER TABATA	22 JANVIER L.I.A	29 JANVIER CIRCUIT TRAINING
 VENDREDI VALERIE 18H30/19H30	09 JANVIER ZUMBA	16 JANVIER ZUMBA	23 JANVIER ZUMBA	30 JANVIER ZUMBA

