



# PLANNING DES COURS

## JUIN ET JUILLET

<b>LUNDI</b> <b>ELODIE</b> 18h30/20h00	<b>01 JUIN</b> L.I.A	<b>08 JUIN</b> STEP	<b>15 JUIN</b> DIVERSES CHOREGRAPHIES	<b>22 JUIN</b> CARDIO RENFO	<b>29 JUIN</b> AFRO/LATINO
<b>MARDI</b> <b>VALERIE</b> 12h15/13h15	<b>02 JUIN</b> FITBALL	<b>09 JUIN</b> STEP	<b>16 JUIN</b> FITSTICK	<b>23 JUIN</b> CIRCUIT TRAINING	<b>30 JUIN</b> RENFO FULL BODY
<b>MARDI</b> <b>VALERIE</b> 18H00/19H00 Pilâtes	<b>02 JUIN</b> PILÂTES	<b>09 JUIN</b> PILÂTES	<b>16 JUIN</b> PILÂTES	<b>23 JUIN</b> PILÂTES	<b>30 JUIN</b> PILÂTES
<b>MARDI</b> <b>VALERIE</b> 19H15/20H15 Yoga	<b>02 JUIN</b> YOGA	<b>09 JUIN</b> YOGA	<b>16 JUIN</b> YOGA	<b>23 JUIN</b> YOGA	<b>30 JUIN</b> YOGA
<b>MERCREDI</b> <b>NATHALIE</b> 18H15/19H30	<b>03 JUIN</b> TRAVAILX 2 AVEC POWERBAND	<b>10 JUIN</b> MIX CARDIO RENFO+TABATA	<b>17 JUIN</b> CIRCUIT TRAINING	<b>24 JUIN</b> TOUT LE CORPS AVEC BALLON PAILLE	<b>01 JUILLET</b> FITSTICK
<b>MERCREDI</b> <b>NATHALIE</b> 19H45/21H00 Fitball	<b>03 JUIN</b> AXE SOUPLESSE ET EQUILIBRE	<b>10 JUIN</b> TRAVAIL X 2	<b>17 JUIN</b> FOCUS BAS DU CORPS+GAINAGE	<b>24 JUIN</b> YOGA	<b>01 JUILLET</b> JEUX
<b>JEUDI</b> <b>VALERIE</b> 18H15/19H45	<b>04 JUIN</b> TABATA	<b>11 JUIN</b> L.I.A	<b>18 JUIN</b> GLIDING	<b>25 JUIN</b> CHORE SUR STEP	<b>02 JUILLET</b> CHORE DIVERSES
<b>VENDREDI</b> <b>VALERIE</b> 18H30/19H30	<b>05 JUIN</b> ZUMBA	<b>12 JUIN</b> ZUMBA	<b>19 JUIN</b> ZUMBA	<b>26 JUIN</b> ZUMBA	<b>03 JUILLET</b> ZUMBA

