



PLANNING DES COURS

SEPTEMBRE

LUNDI

18h30 – 20h00

ELODIE

7 SEPTEMBRE

**FITNESS
MIX**

14 SEPTEMBRE

**CARDIO
RENFO**

21 SEPTEMBRE

STEP

28 SEPTEMBRE

KUDURO'FIT

MARDI

12h15 – 13h15

GUILLAUME

8 SEPTEMBRE

**TABATA
TOUT LE
CORPS**

15 SEPTEMBRE

**HAUT DU
CORPS**

22 SEPTEMBRE

**BAS DU
CORPS**

29 SEPTEMBRE

**CARDIO
GAMES**

MARDI

18h00 – 19h00

VALERIE

8 SEPTEMBRE

PILÂTES

15 SEPTEMBRE

PILÂTES

22 SEPTEMBRE

PILÂTES

29 SEPTEMBRE

PILÂTES

MARDI

19h15 – 20h15

CAMILLE

8 SEPTEMBRE

YOGA

15 SEPTEMBRE

YOGA

22 SEPTEMBRE

YOGA

29 SEPTEMBRE

YOGA

MERCREDI

18h15 – 19h30

NATHALIE

9 SEPTEMBRE

**RENFO
TOUT LE
HAUT**

16 SEPTEMBRE

**ENTRAINE-
MENT
GLOBAL**

23 SEPTEMBRE

**MIX
CARDIO
RENFO**

30 SEPTEMBRE

FITSTICK

MERCREDI

19h45 – 21h00

**NATHALIE
FITBALL**

9 SEPTEMBRE

**SECURITE+
PANORAMA
DES
ACTIVITES**

16 SEPTEMBRE

**TOUT LE
CORPS+
STRETCHING**

23 SEPTEMBRE

AXE CARDIO

30 SEPTEMBRE

**TOUT LE
CORPS**

JEUDI

18h15 – 19h45

VALERIE

10 SEPTEMBRE

TABATA

17 SEPTEMBRE

L.I.A

24 SEPTEMBRE

**CIRCUIT
TRAINING**

1 OCTOBRE

STEP

VENDREDI

18h30 – 19h30

VALERIE

11 SEPTEMBRE

ZUMBA

18 SEPTEMBRE

ZUMBA

25 SEPTEMBRE

ZUMBA

2 OCTOBRE

ZUMBA