

# PLANNING DES COURS ESPACE FORME MODIFIÉS

	<b>LUNDI</b>
8H30-12H00	PLATEAU Muscu
<b>12H15-13H00</b>	<b>TOTAL BODY</b>
13H00-14H15	PLATEAU Muscu
16h30-17h30	PLATEAU Muscu
<b>17H45-18H00</b>	<b>Abdos FLASH</b>
<b>18H15-19H00</b>	<b>Circuit Training</b>
<b>19H15-20H00</b>	<b>C.A.F</b>
20H00-20H30	PLATEAU Muscu

	<b>MARDI</b>
8H30-10H00	PLATEAU Muscu
<b>10H15-11H00</b>	<b>Circuit Training</b>
11h00-12h00	PLATEAU Muscu
<b>12h15-13h00</b>	<b>STEP</b>
13H00-15H30	PLATEAU Muscu
<b>19h15-20h30</b>	<b>YOGA (philippe)</b>

	<b>MERCREDI</b>
9H15-10H00	PLATEAU Muscu
<b>10H15-11H00</b>	<b>TOTAL BODY</b>
<b>11H00-11H30</b>	<b>Stretching</b>
11h30-12h00	PLATEAU Muscu
<b>12H15-13H00</b>	<b>Circuit Training</b>

	<b>JEUDI</b>
8H30-11H30	PLATEAU Muscu
<b>10h15-11h30</b>	<b>YOGA (philippe)</b>
14H00-18H00	PLATEAU Muscu
<b>18h00-18h15</b>	<b>Abdos FLASH</b>
<b>18h15-19h00</b>	<b>L.I.A</b>

	<b>VENDREDI</b>
8H30-10H00	PLATEAU Muscu
<b>10H15-11H00</b>	<b>Gym Posturale</b>
11h00-12h00	PLATEAU Muscu
<b>12h15-13h00</b>	<b>C.A.F</b>
13H00-14H00	PLATEAU Muscu
16H00-18H00	PLATEAU Muscu
<b>18H15-19H00</b>	<b>STEP</b>
<b>19H15-20H00</b>	<b>Abdos Fessiers</b>
20h15-21h15	PLATEAU Muscu

	<b>SAMEDI</b>
9H30-10H00	PLATEAU Muscu
<b>10H00-10H30</b>	<b>CYCLING</b>
<b>10H45-11H30</b>	<b>BODY-BARRE</b>
<b>11H30-12H00</b>	<b>Stretching</b>