

DYNAMIC FORM PLANNING DES COURS SAISON 2023 - 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
9h30	STEP 9h30 - 10h15		C.T.A.F 9H30 – 10H15	L.I.A 9h30 – 10h30	ZUMBA 9h30 - 10h30	9h30	
10h00						10h00	
10h30	STRONG 10h15 - 11h00		BODY WORKOUT 10h15 - 11h15	RENFORCEMENT 10h 30 – 11h15	PILATES DEBUTANTS STRECHING 10h30 - 12h00		
11h00							11h00
11h30	PILATES INTERMEDIAIRE/ RELAXATION 11h00 - 12h00		STRETCHING 11h15 - 12h00	STRETCHING RELAXATION 11h15 – 12h			11h45
12h00						12h00	
	<i>Isabelle</i>		<i>Isabelle</i>	<i>Michèle</i>	<i>Isabelle</i>		

17h30	CTAF 17h30 - 18h15					17h30
18h00						18h00
18h30	LIA 18h15 - 19h15		RENFORCEMENT 18h 30 - 19h 30	PILATES DEBUTANTS INTERMEDIAIRES RELAXATION 18h30 - 19h30		18h30
19h00						
19h30	STRETCHING 19h15 - 19h45	BODY SCULPT 19h - 19h45	CIRCUIT TRAINING 19h 30 - 20h 30	BODY WORKOUT 19H30 -20H30		19h30
20h00		STEP 19h45 - 20h30				
20h30						20h30
21h00						21h00
	<i>Michèle</i>	<i>Michèle</i>	<i>Michèle</i>	<i>Michèle</i>		

Vert : Salle 2

Jaune : Salle 4