



PLANNING DES ACTIVITÉS FORME

Dernière semaine de l'année
du lundi 15 au vendredi 19 décembre



FORME

Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h15 PILATES	9h30 - 10h15 CROSS TRAINING	9h30 - 10h15 BODY ZEN	9h30 - 10h00 CULTURE PHYSIQUE
12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 RPM	12h30 - 13h15 BODY ZEN		10h00 - 10h15 STRETCHING
17h30 - 18h00 CAF			12h30 - 13h15 SYNERGIE - FIT	12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING	17h45 - 18h30 CULTURE PHYSIQUE	17h30 - 18h00 CUISSSES / FESSIERS	
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h30 - 19h45 RPM de Noël	18h00 - 18h15 ABDOS FLASH	
19h30 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 STEP		18h15 - 19h15 SHAKE'N DANCE	18h00 - 19h15 YIN
			19h30 apéro de Noël	

Renforcement musculaire

Renforcement cardio vasculaire

Gainage et renforcement musculaire

Renfo. musculaire et cardio-vasculaire

Mobilité, souplesse et proprioceptionCours cardio chorégraphié type "Zumba"