

# PLANNING COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00	abdos/fessiers	aérobic	abdos	pilates	Body sculpt	stretching
9h00	aérobic	Pilates	abdos/fessiers	Body sculpt	abdos	abdos/fessiers
10h00	pilates	<b>BODY FIT</b>	biking	abdos	<b>BODY STRECH</b>	biking
11h00	Body sculpt	abdos	pilates	biking	stetching	aérobic
12h00	abdos	biking	abdos/fessiers	stetching	abdos/fessiers	Body sculpt
12h30	<b>BODY TONIC</b>	stetching	<b>BODY SLIM</b>	abdos/fessiers	aérobic	pilates
13h00	stetching	abdos/fessiers	abdos	aérobic	stetching	abdos
14h00	abdos/fessiers	aérobic	Body sculpt	abdos	biking	stretching
15h00	aérobic	abdos	pilates	stretching	abdos/fessiers	abdos/fessiers
16h00	abdos	stretching	biking	abdos/fessiers	Body sculpt	biking
17h00	biking	abdos/fessiers	stetching	Body sculpt	pilates	aérobic
18h00	abdos/fessiers	<b>URBAN TRAINING (45 minutes)</b>	abdos/fessiers	pilates	biking	
19h00	Body sculpt	pilates	aérobic	<b>BODY TONIC</b>	abdos fessiers	Body sculpt
20h00	pilates	biking	abdos	abdos/fessiers	aérobic	Pilates
21h00	biking	abdos/fessiers	stretching	aérobic	Body sculpt	abdo

Pensez à prévoir

- bouteille d'eau, serviette
- tenue de sport, chaussures propres
- cadenas

