

# DYNAMIC FORM PLANNING DES COURS SAISON 2024 – 2025

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

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

Vert : Salle 2      Jaune : Salle 4