

LUNDI 23/12	MARDI 24/12	MERCREDI 25/12	JEUDI 26/12	VENDREDI 27/12	SAMEDI 28/12	DIMANCHE 29/12
08:45:00 30 min DOS ABDOS PAULINE FUHS	08:15:00 60 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	11:30:00 30 min ORIENTATION ARNAUD DELMONT	08:45:00 30 min STRETCHING JUSTINE JOLY	08:45:00 30 min LES MILLS CXWORX PAULINE FUHS	09:00:00 60 min LES MILLS RPM ANNA-LENA BARACANI	09:00:00 60 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY
09:15:00 30 min LES MILLS CXWORX PAULINE FUHS	09:15:00 60 min PILATES JUSTINE JOLY	11:30:00 30 min FIITEAM JUSTINE JOLY	09:15:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JUSTINE JOLY	09:15:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE PAULINE FUHS	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ANNA-LENA BARACANI	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JUSTINE JOLY
09:45:00 30 min BODYSOULPT PAULINE FUHS	10:15:00 60 min BODYSOULPT JUSTINE JOLY		10:15:00 60 min ZUMBA JUSTINE JOLY	09:30:00 60 min LES MILLS RPM ARNAUD DELMONT	11:00:00 60 min LES MILLS BODYJAM ANNA MAIRE	11:00:00 60 min STRETCHING JUSTINE JOLY
10:15:00 45 min STRETCHING PAULINE FUHS	11:15:00 60 min LES MILLS BODYJAM EMMA SANTERRE		11:15:00 60 min L.I.A. EMMA FRANSIOLI	10:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP PAULINE FUHS	12:00:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE ANNA MAIRE	17:30:00 60 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY
12:15:00 45 min LES MILLS BODYJAM PAULINE FUHS	12:15:00 60 min CROSS TRAINING EMMA SANTERRE		12:15:00 45 min LES MILLS BODYPUMP EMMA FRANSIOLI	11:30:00 45 min PILATES ARNAUD DELMONT	16:00:00 60 min PILATES ARNAUD DELMONT	18:30:00 30 min SPECIAL ABDOS JUSTINE JOLY
12:15:00 45 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY	13:15:00 45 min STRETCHING JUSTINE JOLY		13:00:00 45 min LES MILLS RPM EMMA FRANSIOLI	12:15:00 45 min SPINNING PAULINE FUHS	17:00:00 60 min SPINNING ARNAUD DELMONT	19:00:00 30 min STRETCHING JUSTINE JOLY

LUNDI 23/12	MARDI 24/12	MERCREDI 25/12	JEUDI 26/12	VENDREDI 27/12	SAMEDI 28/12	DIMANCHE 29/12
13:00:00 45 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	13:15:00 45 min SPINNING EMMA SANTERRE		13:15:00 45 min PILATES ARNAUD DELMONT	13:00:00 45 min CUISSES ABDOS FESSIERS PAULINE FUHS	18:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT	
13:15:00 30 min ORIENTATION PAULINE FUHS	16:00:00 90 min YOGA MYRIAM OTTONELLO		16:00:00 90 min YOGA MYRIAM OTTONELLO	17:00:00 30 min HIIT ARNAUD DELMONT		
17:30:00 30 min FIITEAM JUSTINE JOLY	17:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM PAULINE FUHS		17:30:00 30 min ORIENTATION PAULINE FUHS	17:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT		
17:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS PAULINE FUHS	18:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT		17:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE LAURA GOLLNICK	17:30:00 60 min SPINNING PAULINE FUHS		
18:30:00 60 min ZUMBA JUSTINE JOLY	18:30:00 60 min SPINNING PAULINE FUHS		18:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM LAURA GOLLNICK	18:30:00 60 min LES MILLS BODYATTACK PAULINE FUHS		
18:30:00 60 min SPINNING PAULINE FUHS	19:30:00 60 min LES MILLS BODYATTACK PAULINE FUHS		18:30:00 60 min SPINNING PAULINE FUHS	19:00:00 30 min ORIENTATION ARNAUD DELMONT		

LUNDI 23/12	MARDI 24/12	MERCREDI 25/12	JEUDI 26/12	VENDREDI 27/12	SAMEDI 28/12	DIMANCHE 29/12
19:30:00 60 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	20:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE PAULINE FUHS		19:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP LAURA GOLLNICK	19:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS PAULINE FUHS		
			20:00:00 30 min FIITEAM PAULINE FUHS			

Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs). Tout changement sera signalé à l'accueil du club.