

Planning Adultes 2023 - 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	
9h00-9h50 ZUMBA TONING	9h00-9h50 CIRCUIT TRAINING					9h00-9h50 PILATES MATERIEL Complet	
Salle de Danse	Dojo 1					Dojo 1	
9h50-10h40 ABDOS FESSIERS Complet	9h50-10h40 PILATES Complet					9h50-10h40 PILATES Complet	
Salle de Danse	Dojo 1					Dojo 1	
10h40-11h30 STRETCHING DYNAMIQUE Complet	10h40-11h30 STRETCHING Complet					10h40-11h30 STRETCHING Complet	
Salle de Danse	Dojo 1					Dojo 1	
				18h00-18h50 TRX Complet			
				18h30-19h20 PILATES Complet			
18h45-19h35 PILATES Complet	18h30-19h20 CUISSSES ABDOS FESSIERS Complet	19h20-20h10 LIA	18h45-19h35 PILATES Complet	18h45-19h35 PILATES Complet	18h30-19h20 PILATES Complet	19h20-20h10 TRX Complet	19h20-20h10 STEP
19h45-20h35 BIKING		Salle de Danse	Salle de Biking Richardière	Salle de Biking Richardière	Salle de Danse	Dojo 1	Salle de Danse
Salle de Biking Richardière				20h00-20h45 ZUMBA		20h10-21h00 STRETCHING DYNAMIQUE Complet	20h10-21h00 CUISSSES ABDOS FESSIERS
		20h15-21h00 ZUMBA ZUMBA TONING	Salle de la Richardière			Dojo 1	Salle de Danse
		Salle de Danse					