


FITNESS - GEO-ANDRE - du 14 au 19 sept 2020-

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
8h45						
 10h-11h30 YOGA Emmanuel		9h-10h Gym Douce Elisabeth (Dojo) <small>Hors vacances scolaires</small>	8h45-9h45 STRETCHING (Dojo) Marc	9h30-10h30 STRETCHING Elisabeth	10h-11h BODYSCULPT Mickael 11h-12h ZUMBA Mickael	
		10h-11h PILATES (Les fondamentaux) Elisabeth (Dojo) <small>Hors vac. scolaires</small>	10h-11h30 YOGA Veronique	10h-11h CAF Marc		10h30-11h30 PILATES (Avancé) Elisabeth
		11h30-12h30 DOS/POSTURE Lionel		11h-11h30 STRETCHING (Marc)		11h30-12h30 BODYSCULPT Elisabeth
11h30-12h30 STRETCHING Mickael	11h30-12h30 BODYSCULPT Elisabeth	11h30-12h30 BODYSCULPT Marc		11h30-12h30 BODYSCULPT Elisabeth		
12h30						
12h30-13h30 BODYSCULPT Mickael	12h30-13h30 CAF/STRETCH Elisabeth	12h15-13h CROSS TRAINING <small>Salle de musculation</small> Stéphane	12h30-13h30 STRETCHING Lionel	12h30-13h30 FIT BOXE Marc	12h15-13h CROSS TRAINING <small>Salle de musculation</small> Stéphane	
				18h30-19h30 CROSS TRAINING <small>Salle muscu.</small> Stéphane	18h30-20h YOGA Emmanuel	
18h45						
18h45-19h45 BODYSCULPT Elisabeth		18h45-19h45 CAF Elisabeth	18h45-19h45 BODYSCULPT Sacha			
19h45-20h30 CAF Elisabeth		19h45-20h45 PILATES (Avancé) Elisabeth	19h45-20h30 ABDOS/FESSIERS Sacha			
20h30-21h STRETCHING (Elisabeth)		20h45-21h45 STRETCHING Elisabeth	20h30-21h00 STRETCHING (Sacha)			
21h45						

SALLE DE MUSCULATION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h-14h (Bastien) 18h-22h (Bastien)	11h-15h (Stéphane) 17h15-22h (Stéphane)	17h15-22h (Stéphane)	11h30-14h30 (Stéphane) 18h-22h (Bastien)	11h-14h30 (Stéphane) 17h-22h (Stéphane)	