


FITNESS - GEO-ANDRE - du 27 Sept au 1 er Octobre 2021-

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45					
 STADE FRANÇAIS 10h-11h30 YOGA Emmanuel			8h45-9h45 STRETCHING (Dojo) Marc	9h30-10h30 STRETCHING Elisabeth	
11h30-12h30 STRETCHING Mickael	11h30-12h30 BODYSULPT Elisabeth		10h-11h CAF Marc 11h-11h30 STRETCHING (Marc) 11h30-12h30 BODYSULPT Marc	10h30-11h30 PILATES (Avancé) Elisabeth 11h30-12h30 BODYSULPT Elisabeth	
12h30					
12h30-13h30 BODYSULPT Mickael	12h30-13h30 CAF/STRETCH Elisabeth	12h15-13h CROSS TRAINING Salle de musculation Bastien	12h30-13h30 FIT BOXE Marc	12h15-13h CROSS TRAINING Salle de musculation Stéphane	12h30-13h30 PILATES Elisabeth
18h45					
18h45-19h45 BODYSULPT Elisabeth 19h45-20h45 CAF/stretch Elisabeth			18h45-19h45 BODYSULPT Lionnel 19h45-20h45 ABDOS/FESSIERS/stretch Lionnel	18h30-19h30 CROSS TRAINING Salle muscu. Stéphane	18h30-20h YOGA Emmanuel
21h45					
SALLE DE MUSCULATION					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h-14h (Bastien) 18h-22h (Bastien)	12h-14h (Bastien) 17h15-22h (Stéphane)	17h15-22h (Stéphane)	11h30-14h30 (Stéphane) 18h-22h (Bastien)	11h-14h30 (Stéphane) 17h-22h (Stéphane)	