

**PLANNING DE 09/17 A 02/18**

TARIF 130 € A L'ANNEE POUR TOUS LES COURS  
75 € A L'ANNEE UNIQUEMENT POUR ACTI'MARCH

TOUS LES COURS SONT DIFFERENTS A CHAQUE SEANCE – DESCRIPTIF DES COURS AU DOS DU DOCUMENT

SEPTEMBRE	MATIN	SOIR	NOVEMBRE	MATIN	SOIR	JANVIER	MATIN	SOIR
			LUNDI 06	L.I.A ZMB STYLE	CA DOM ABDO	LUNDI 01	VACANCES	VACANCES
			MERCREDI 08	PAS DE COURS		MERCREDI 3	VACANCES	VACANCES
			JEUDI 09		S.T.E.P 80	JEUDI 04	VACANCES	VACANCES
LUNDI 11	RM +L.I.A	ABD+STEP	LUNDI 13	CA DOM ABDO	L.I.A ZMB STYLE	LUNDI 08	L.I.A ZMB STYLE	S.T.E.P
			MARDI 14			MARDI 09		
MERCREDI 13	ABD+STEP		MERCREDI 15	S.T.E.P 80		MERCREDI 10	T B C / POUND	
JEUDI 14		RM +L.I.A	JEUDI 16		CROSSFIT	JEUDI 11		CROSSFIT
LUNDI 18	CROSS-F-EXT	S.T.E.P POUND	LUNDI 20	T B C / POUND	STEP/ROCK	LUNDI 15	S.T.E.P	L.I.A ZMB STYLE
MARDI 19								
MERCREDI 20	L.I.A ZMB STYLE		MERCREDI 22	L.I.A		MERCREDI 17	CROSSFIT	
JEUDI 21		CA + 3 ' cardio	JEUDI 23		ABDO-FESSIERS	JEUDI 18		T B C / POUND
LUNDI 25	S.T.E.P POUND	CROSS-F-EXT	LUNDI 27	STEP/ROCK	T B C / POUND	LUNDI 22	CA DOM ABDO	ABDO-FESSIERS
			MARDI 28			MARDI 23		
MERCREDI 27	CA + 3 ' cardio		MERCREDI 29	ABDO-FESSIERS		MERCREDI 24	L.I.A	
JEUDI 28		L.I.A ZMB STYLE	JEUDI 30		L.I.A	JEUDI 25		S.T.E.P 80
OCTOBRE	MATIN	SOIR	DECEMBRE			FEVRIER		SOIR
LUNDI 02	L.I.A AERODANCE	ABDO-FES	LUNDI 04	ABDO-FESSIERS	CROSSFIT	LUNDI 29	ABDO-FESSIERS	CA DOM ABDO
MARDI 03								
MERCREDI 04	CROSS-F-EXT		MERCREDI 06	CA + 3 ' cardio		MERCREDI 31	S.T.E.P 80	
JEUDI 05		S.T.E.P 80	JEUDI 07		S.T.E.P POUND	JEUDI 01		L.I.A ZMB STYLE
LUNDI 09	ABDO-FESSIERS	L.I.A AERODANCE	LUNDI 11	CROSSFIT	ABDO-FESSIERS	LUNDI 05	RFT.MUSCU	S.T.E.P POUND
			MARDI 12			MARDI 06		
MERCREDI 11	S.T.E.P 80		MERCREDI 13	S.T.E.P POUND		MERCREDI 07	L.I.A AVEC CHAISE	
JEUDI 12		CROSS-F-EXT	JEUDI 14		CA + 3 ' cardio	JEUDI 08		T B C +3' cardio
LUNDI 16	CA DOM ABDO	S.T.E.P	LUNDI 18	L.I.A NOEL	L.I.A NOEL	LUNDI 12	S.T.E.P POUND	L.I.A AVEC CHAISE
MARDI 17								
MERCREDI 18	L.I.A ZMB STYLE		MERCREDI 20	GYM DETENTE		MERCREDI 14	T B C +3' cardio	
JEUDI 19		T B C / POUND	JEUDI 21		T B C +3' cardio	JEUDI 15		ABDO-FESSIERS
LUNDI 23	S.T.E.P	CA DOM ABDO	LUNDI 25	VACANCES	VACANCES	LUNDI 19	CROSSFIT	RFT.MUSCU
			MARDI 26	VACANCES	VACANCES	MARDI 20		
MERCREDI 25	T B C / POUND		MERCREDI 27	VACANCES	VACANCES	MERCREDI 21	L.I.A COUNTRY	
JEUDI 26		L.I.A ZMB STYLE	JEUDI 28	VACANCES	VACANCES	JEUDI 22		S.T.E.P
LUNDI 30	CROSSFIT	VACANCES				LUNDI 26	ABDO-FESSIERS	CROSSFIT
MARDI 31	VACANCES	VACANCES						
MERCREDI 01	VACANCES	VACANCES				MERCREDI 28	GYM DETENTE	
JEUDI 02	VACANCES	VACANCES				JEUDI 01		L.I.A COUNTRY

RENSEIGNEMENTS Mme CHALAMEL SANDRINE TEL 04.90.40.37.27

OU A LA SALLE DE GYMNASTIQUE EN DEBUT OU EN FIN DE COURS





