



Salle de sport de Roquebillière - PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h						
9h		Forme&Tonus 9h00-10h00 Matteo			Stretching Postural 9h00-10h00 Christian	
10h	Forme & Tonus 10h30-11h30 Damien		Cardio 10h00-11h00 Matteo	YOGA 10h00-11h00 Emmanuelle		Forme Free Abdo 10h00-11h15 Matteo
11h						
12h	Abdos Fessiers 12h15-13h15 Damien	Circuit Training 12h15-13h15 Matteo				
13h						
17h				PILATE 17h00-18h00 Chloé		
18h	Cardio/Abdos Fessiers 18h30-19h30 Matteo	ZUMBA 18h30-19h30 Marjory			Circuit'Training 18h00-19h00 Damien	
19h						
20h						
21h						