

PLANNING des COURS :VISIO et STUDIO 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		08:00 – 09:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		08:00 – 09:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		
					9:00 – 9:45 MOBILITE ET LIBERATION DES TENSIONS	
	10:30 – 11:15 GYM DOUCE				10:00 – 10:45 CAF (CUISSSES-ABDOS-FESSIERS)	
						VISIO
17:00 – 18:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ			17:15 – 18:15 COACHING SEMI PERSONNALISÉ	17:00 – 18:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		STUDIO
18:15 – 19:00 HIIT		18:30 – 19:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL	18:30 – 19:30 COACHING SEMI PERSONNALISÉ	18:15 – 19:15 COACHING SEMI PERSONNALISÉ		
	19:00 – 20:00 COACHING SEMI PERSONNALISÉ					