






## PLANNING COURS ET ACTIVITES MINCE ET TONIQUE EN 30 MINUTES

HORAIRES		9H/20H	12H/21H	9H/20H	12H/21H	9H/19H	9H/13H	10H30/13H		
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
9H30	S1	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE		LADY ONE SILHOUETTE		100 % GYM TONIC	9H15	100 % ABDOS / FESSIERS		
	S2									
	S3									
	S4									
11H00 	S1	100 % GYM POSTURALE		MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE		100 % GYM POSTURALE	10H30	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
	30'									
12H30	S1	100 % VENTRE PLAT	SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	LADY ONE ABDOS / FESSIERS	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE	11H45	LADY ONE SILHOUETTE	ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
13H00	S1	100 % VENTRE PLAT	SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	LADY ONE ABDOS / FESSIERS	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE			ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
	13h30 - 16h15 CIRCUIT LIBRE									
	16H15	S1	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE	SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE			ACCES LIBRE (avec coach)
		S2								
		S3								
		S4								
30'										
17H15	S1	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE	SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE			ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
	30'									
18H15	S1	FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE	100 % GYM TONIC	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR	LADY ONE SILHOUETTE			ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
	30'									
19H15	S1	100 % STEP	100 % GYM TONIC	MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE	ABDOS / BUSTE FESSIERS SILHOUETTE MINCEUR				ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									
	30'									
20H15 	S1		SILHOUETTE MINCEUR ABDOS / BUSTE FESSIERS		100 % STEP				ACCES LIBRE (avec coach)	
	S2									
	S3									
	S4									



**ESPACE REMISE EN FORME / ESPACE ESTHETIQUE / ESPACE COACHING**

Merci de vous munir d'une petite serviette et de chaussures réservées à un usage intérieur pour assister aux cours