

# PLANNING AOÛT 2024

Planning pouvant être modifié			JEUDI 01/08/2024	VENDREDI 02/08/2024	SAMEDI 03/08/2024
<b>MATIN FOND BLEU</b>			<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>PAS DE COURS</b>
			9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
<b>SOIR FOND BLANC</b>			<b>IMANE</b>	<b>ALAIN</b>	
			18h00-18h50 : gym tonic 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA	
LUNDI 05/08/2024	MARDI 06/08/2024	MERCREDI 07/08/2024	JEUDI 08/08/2024	VENDREDI 09/08/2024	SAMEDI 10/08/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>AURELIE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>IMANE</b>	<b>PAS DE COURS</b>
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching		9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
		<b>PAS DE COURS</b>	<b>IMANE</b>	<b>ALAIN</b>	
			18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA	
LUNDI 12/08/2024	MARDI 13/08/2024	MERCREDI 14/08/2024	JEUDI 15/08/2024	VENDREDI 16/08/2024	SAMEDI 17/08/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>AURELIE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching			
	<b>EULALIE</b>	<b>PAS DE COURS</b>			
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym				
LUNDI 19/08/2024	MARDI 20/08/2024	MERCREDI 21/08/2024	JEUDI 22/08/2024	VENDREDI 23/08/2024	SAMEDI 24/08/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>PAS DE COURS</b>
		10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
	<b>EULALIE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>IMANE</b>	<b>ALAIN</b>	
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym		18h00-18h50 : gym tonic 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA	
LUNDI 26/08/2024	MARDI 27/08/2024	MERCREDI 28/08/2024	JEUDI 29/08/2024	VENDREDI 30/08/2024	SAMEDI 31/08/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>AURELIE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h00-11h20 : stretching	9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h00 : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching
<b>LAURENCE</b>	<b>EULALIE</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>IMANE</b>	<b>ALAIN</b>	
18h00-18h45 : abdo-fessiers 18h45-19h30 : body-barre 19h30-20h30 : Pilates	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym	18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : step 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : YOGA	