

# PLANNING JUILLET 2024

LUNDI 01/07/2024	MARDI 02/07/2024	MERCREDI 03/07/2024	JEUDI 04/07/2024	VENDREDI 05/07/2024	SAMEDI 06/07/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
<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 : gym tonic 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : <b>YOGA</b>	
LUNDI 08/07/2024	MARDI 09/07/2024	MERCREDI 10/07/2024	JEUDI 11/07/2024	VENDREDI 12/07/2024	SAMEDI 13/07/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
<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 : Hilo 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : <b>YOGA</b>	
LUNDI 15/07/2024	MARDI 16/07/2024	MERCREDI 17/07/2024	JEUDI 18/07/2024	VENDREDI 19/07/2024	SAMEDI 20/07/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
<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 : gym tonic 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : <b>YOGA</b>	
LUNDI 22/07/2024	MARDI 23/07/2024	MERCREDI 24/07/2024	JEUDI 25/07/2024	VENDREDI 26/07/2024	SAMEDI 27/07/2024
<b>PAS DE COURS</b>	<b>LAURENCE</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>EULALIE</b>	<b>IMANE</b>	<b>LAURENCE</b>
	9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym		9h30-10h15 : body gym 10h15-11h00 : stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	
<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 : Hilo 19h45-20h00 : stretching	18h00-18h50 : step 18h50-19h05 : pectoraux 19h10-20h00 : Pilates	18h30-19h45 : <b>YOGA</b>	
LUNDI 29/07/2024	MARDI 30/07/2024	MERCREDI 31/07/2024	<b>Planning pouvant être modifié</b>		
<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>PAS DE COURS</b>	<b>MATIN FOND BLEU</b>		
	<b>EULALIE</b>		<b>SOIR FOND BLANC</b>		
	18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h00 : body gym				