








PLANNING VACANCES D'HIVER



VENDREDI 22/12/2023	SAMEDI 23/12/2023	LUNDI 25/12/2023	MARDI 26/12/2023	MERCREDI 27/12/2023	JEUDI 28/12/2023	VENDREDI 29/12/2023
IMANE	LAURENCE	PAS DE COURS	LAURENCE	AURELIE	PAS DE COURS 	PAS DE COURS
9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	9h30-10h : cardio step 10h00-10h45 : step tonic 10h45-11h15 : abdo-fessiers 11h15-11h30 : stretching		9h30-10h15 : stretching 10h15-11h00 : body gym	10h00-11h00 : gym tonic 11h-11h20 : stretching		ALAIN
PAS DE COURS			PAS DE COURS	LAURENCE 18h00-19h00 : body gym 19h00-19h45 : hilo 19h45-20h00 : stretching		18h30-19h45 : YOGA
SAMEDI 30/12/2023	LUNDI 01/01/2024	MARDI 02/01/2024	MERCREDI 03/01/2024	JEUDI 04/01/2024	VENDREDI 05/01/2024	SAMEDI 06/01/2024
PAS DE COURS 	PAS DE COURS  Bonne Année	PAS DE COURS	PAS DE COURS	EULALIE 9h30-10h15 : body gym 10h15-11h : stretching	IMANE 9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : stretching postural	PAS DE COURS 
		EULALIE 18h30-19h15 : circuit training 19h15-20h : body gym		IMANE 18h00-18h45 : step 18h45-19h : pectoraux 19h10-20h : Pilates	ALAIN 18h30-19h45 : YOGA	