

# PLANNING SALLE DE FITNESS 2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE 9h00 - 12h15	LIBRE	LIBRE 9h00 - 9h30	LIBRE	Pilates Nelly 9h00 - 10h00	LIBRE 9h00 - 10h00	LIBRE 9h00 - 11h15
		Gymnastique Tonique Nelly 9h30 - 10h30		LIBRE 10h00 - 12h15	Gymnastique Douce Nelly 10h00 - 11h00	
		LIBRE 10h30 - 12h15			LIBRE 11h00 - 12h15	
MIDI 12h15 - 14h45	LIBRE	Gymnastique Tonique Nelly 12h30 - 13h30	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE 12h15 - 13h45
		LIBRE 13h30 - 14h30				Préparation physique équipes Jean- Christophe 13h45 - 14h45
APRES-MIDI 14h45 - 16h30	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE
SOIREE 16h30 - 19h00	LIBRE 16h30 - 18h00	LIBRE 16h30 - 18h00	LIBRE	LIBRE 16h30 - 18h00	LIBRE	LIBRE
	Cours collectifs Cardio-training 19h00-20h00	Préparation physique équipes Jean-Christophe 18h00 - 20h00	LIBRE	Préparation physique équipes Jean-Christophe 18h00 - 20h00		