

# Planning 2010

**Modifications**

**Cours collectifs**

Horraires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h	Abdos Fessiers* 10h - 10h45	Body Forme 10h - 10h45	Gym Traditionnelle 10h - 10h45	Abdos Fessiers* 10h - 10h45	Top Haltères 10h - 10h45		
						Cardio Training / Top Haltères 10h30 - 11h	Top Haltères 10h30 - 11h
11h						Abdos Fessiers* 11h - 11h45	Abdos Fessiers* 11h - 11h45
12h							
	Abdos Fessiers* 12h30 - 13h15	Step Débutant 12h30 - 13h15	Cuisses Abdos Fessiers* 12h30 - 13h15	Body Forme 12h30 - 13h15	Abdos Fessiers* 12h30 - 13h15		
13h							
<b>13h - 15h</b>	<b>PAS DE COURS COLLECTIFS</b>						
15h					Top Haltères 15h - 15h45		
					Stretching 15h45 - 16h15		
16h							
17h						<b>Salle Fermée</b>	
	Body Forme 17h30 - 18h15	Total Body Conditionning* 17h30 - 18h30	Abdos Fessiers 17h30 - 18h	Abdos Fessiers* 17h30 - 18h	Circuit Training 17h30 - 18h15		
18h	Cuisses Abdos Fessiers* 18h15 - 19h		Top Haltères 18h - 18h30	Top Haltères* 18h - 19h	Cuisse Abdos Fessiers 18h15 - 19h		
		Abdos Fessiers 18h30 - 19h	Step Intermédiaire 18h30 - 19h30				
19h	Step Débutant* 19h - 20h	Top Haltères* 19h - 20h		Aéroforme* 19h - 20h	Cycle Danse 19h - 21h Voir Programme Spécifique et Tarifs		
			Stretching 19h30 - 20h				

\* cours incluant 15 minutes de stretching