

SPA Millésime FITNESS

septembre-08

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	OUVERTURE DE LA SALLE A 10H00					
10h30	Abdos Fessiers	Body Scult 1h	Circuit minceur 1h	Pilates 1h	Cuisses Abdos Fessiers	Cardio Fessiers Abdos
11h00	Stretching				Stretching	Stretching
11h30						Stretching
12h00	<i>RDV bilan</i>	<i>RDV bilan</i>	<i>RDV bilan</i>	<i>RDV bilan</i>	<i>RDV bilan</i>	
12h30	Step initiation	Pilates	Abdos Taille Fessiers	Gym Tonic	Circuit Minceur	<i>Plateau muscultation</i>
13h00						<i>RDV</i>
13h30						<i>Bilan</i>
14h00	<i>Plateau</i>	<i>Plateau</i>	<i>Plateau</i>	<i>Plateau</i>	<i>Plateau</i>	<i>sportif</i>
14h30	<i>muscultation</i>	<i>muscultation</i>	<i>muscultation</i>	<i>muscultation</i>	<i>muscultation</i>	
15h00	<i>RDV</i>	<i>RDV</i>	<i>RDV</i>	<i>RDV</i>	<i>RDV</i>	Circuit Training Muscultation
15h30	<i>Bilan</i>	<i>Bilan</i>	<i>Bilan</i>	<i>Bilan</i>	<i>Bilan</i>	<i>Plateau</i>
16h00	<i>sportif</i>	<i>sportif</i>	<i>sportif</i>	<i>sportif</i>	<i>sportif</i>	<i>muscultation</i>
16h30						<i>RDV</i>
17h00						<i>Bilan</i>
17h30	Abdos Fessiers Taille	Body Scult	Cuisses Abdos Fessiers	Taille Abdos Fessiers	Body Scult	<i>sportif</i>
18h00						
18h30	Gym Tonic	Step (niveau 2)	Abdos Killer	Body Scult	Step (niveau 1)	
19h00			L.I.A (niveau 1)			
19h30	Body Scult	Stretching	Pilates	H.I.L.O (niveau 2)	Pilates 1h	
20h00						

