

Planning des vacances de Toussaint - GYM'PRADINES

➤ LUNDI 21 et 28 Octobre

9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec LAURENT (cardio)	dojo
10H00 à 11H00 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo
12H30 à 13H30 → ZUMB' avec LAURENCE	salle
16H20 à 17H20 → GYMNASTIQUE entretien séniors avec LAURENCE	dojo
17H25 à 18H20 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo
18H20 à 19H15 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo

➤ MARDI 22 Octobre

9H00 à 10H00 → BODY BARRES avec LAURENT	salle
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN haltères avec MARIAM	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec MARIAM	dojo
11H00 à 12H00 → STRETCHING avec MARIAM	dojo
12H30 à 13H30 → PILATES avec VIVIEN	dojo
17H10 à 18H00 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo

➤ MERCREDI 23 Octobre

9H00 à 10H00 → PILATES / SPIRALE avec VIVIEN	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec VIVIEN	dojo
18H00 à 19H00 → GYM TONIC (cardio) avec LAURENT	salle

➤ JEUDI 24 et 31 Octobre

9H00 à 10H00 → ZUMB' avec LAURENT (cardio)	salle
10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
11H00 à 12H00 → PILATES avec MARIAM	dojo
18H00 à 19H00 → PILATES avec VIVIEN	salle
19H00 à 20H00 → ZUMB' avec LAURENCE (cardio)	salle

➤ VENDREDI 25 Octobre

9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec VIVIEN	dojo
10H00 à 11H00 → PILATES avec VIVIEN	dojo
11H00 à 12H00 → GYM DOUCE avec LAURENCE	dojo
16H30 à 17H30 → STRETCHING/ABDOS avec VIVIEN	salle

➤ MERCREDI 30 OCTOBRE

18H00 à 19H00 → GYM TONIC (cardio) avec LAURENT	salle
---	-------

(Nous n'avons pas les salles Mardi 29 et Mercredi matin 30 Octobre)

Nous n'aurons pas la salle polyvalente Mardi matin 5 Novembre, Mariam fera Entretien Haltères à 9H00 et 2 Heures de Stretching à 10 et 11H dans le dojo.