



## Planning Fitness / Pilates Novembre 2023

Salle des fêtes

	9h	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30
Mercredi 1	FERIE						
Jeudi 2	Tabata Marie Laure			Cuisses abdos fessiers Marine			100% abdos Sébastien
Vendredi 3	Stretching Marie Laure	Body Sculpt Marie Laure		HITT Norma		Pilates anneau Norma	
Lundi 6	Gym douce Prisca		Fun Dance Virginie		Kuduro' Fit Sébastien		
Mardi 7	Pilates dynamique Marie Laure						
Mercredi 8	100% bras Sébastien				Cardio boxing Norma		Yoga Norma
Jeudi 9	Gym Tonic Marie Laure			Circuit training Marine			Renfo haut du corps / Stretching Sébastien
Vendredi 10	Pilates Marie Laure	100% cardio Marie Laure		Renfo haut du corps Marie Laure		Pilates Norma	
Lundi 13	Step cardio renfo Prisca		Fun Dance Virginie		Tabata Sébastien		
Mardi 14	Pilates ballon paille Marie Laure						
Mercredi 15	Renfo dos/abdos Sébastien				Cardio training Norma		Yoga Norma
Jeudi 16	Body Lest Marie Laure			STEP Marine			Zumba Sébastien
Vendredi 17	Stretching Marie Laure	Cuisses abdos fessiers Marie Laure		Total Body Norma		Pilates Norma	
Lundi 20	Body Sculpt anti cellulite Prisca		Fun Dance Virginie		Gym Tonic Sébastien		
Mardi 21	Pilates ballon Marie Laure						
Mercredi 22	Circuit training Sébastien				HITT Norma		Yoga Norma
Jeudi 23	100% abdos Marie Laure			Swiss Ball Marine			Cuisses abdos fessiers / etirements Sébastien
Vendredi 24	Pilates Marie Laure	Cardio training Marie Laure		Step renfo Marie Laure		Pilates ballon paille Norma	
Lundi 27	Renfo haut du corps Prisca		Fun Dance Virginie		Body sculpt Sébastien		
Mardi 28	Pilates dynamique Marie Laure						
Mercredi 29	Renforcement musculaire Sébastien				Circuit training Norma		Yoga Norma
Jeudi 30	Cuisses abdos fessiers Marie Laure			HITT Marine			Pilates Sébastien