

planning de juillet

JOURS	HORAIRES	NIMATEUR	SALLES	TYPES DE GYM
SAMEDI 1er JUILLET	09h00 - 10h00	Carole	ESPACE PAGNOL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	10h00 - 11h00	Carole	ESPACE PAGNOL	ZUMBA
	11h00 - 12h30	Carole	ESPACE PAGNOL	PILATES
LUNDI 3 JUILLET	8h00 - 10h00	Arnaud	nature	Marche nordique
	14h00 - 15h00	Arnaud	Dojo annexe	Fit Ball
MARDI 4 JUILLET	9H15 - 10H15	Arnaud	ESPACE PAGNOL	Cardio fun
	10h15 -11h15	Arnaud	ESPACE PAGNOL	Gym douce + stretching
	14h15 -15h15	Arnaud	LA NATURE	Marche
	15h15 - 16h15	Arnaud	<i>Dojo annexe</i>	Pathologies
	18h00 - 18h45	Carole	<i>PREAU</i>	L I A Cardio
	18h45 - 19h30	Carole	<i>PREAU</i>	Pilates
	18h15 - 19h15	Arnaud	LA NATURE	Urban Training
	19h30 - 20h30	Arnaud	Préau	CARDIO BOXING
	20h30 - 21h30	Arnaud	Préau	Stretching
	19h30 - 20h30	Virginie	<i>PREAU</i>	CFA
MERCREDI 5 JUILLET	8h30 - 9h30	Arnaud	<i>PREAU</i>	BODY SCULPT
	18h30 - 19h30	Arnaud	Pagnol	Circuit training
	19h30 - 20h30	Arnaud	Pagnol	BODY BARRE
JEUDI 6 JUILLET	10h00 - 11h00	Carine	Pagnol	Gym tonique
	18h30 - 19h30	Carine	Préau	Cuisses Abdos Fessiers
	18h15 - 19h15	Arnaud	nature	Marche nordique
	19h30 - 20h30	Arnaud	Préau	CARDIO FUN

	20h30 - 21h30	Carole	Préau	Zumba
VENDREDI 7 JUILLET	09h15 - 10h15	Arnaud	Pagnol	CFA
	17h00 - 18h00	Arnaud	<i>PREAU</i>	Pathologies
	18h15 - 19h15	Arnaud	LA NATURE	Marche ou marche nordique
	19h30 - 20h30	Arnaud	Pagnol	BODY SCULPT / CFA
SAMEDI 8 JUILLET	9h00 - 10h00	Carole	Coubertin	Cuisses Abdos Fessiers
	10h00 - 11h00	Carole	Coubertin	Zumba
	11h00 - 12h30	Carole	Coubertin	Pilates
LUNDI 10 JUILLET	8h00 - 9h00	Arnaud	LA NATURE	Marche
	9h00 - 10h00	Arnaud	LA NATURE	Marche
MARDI 11 JUILLET	9h15 - 10h15	Arnaud	Pagnol	Gym intermédiaire
	18h15 - 19h15	Arnaud	LA NATURE	Urban training ou marche
	19h30 - 20h30	Arnaud	PREAU	Cardio Boxing
	20h 30 - 21h 30	Arnaud	<i>Préau</i>	Stretching
MERCREDI 12 JUILLET	8h30 - 9h30	Arnaud	<i>Coubertin</i>	BODY SCULPT
	18h30 - 19h30	Arnaud	<i>Coubertin</i>	Circuit training
	19h30 - 20h30	Arnaud	<i>Coubertin</i>	Body Barres
JEUDI 13 JUILLET	18h15 - 19h15	Arnaud		Marche
	19h30-20h30	Arnaud	PREAU	Cardio fun



