

PLANNING DANSE-FITNESS 2021-2022



Présidente :
Fabienne DELAYGUE

www.asah-dansefitness.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
MATIN	9h30 Pilates (Salle fitness)	9h00 Yogalates (Salle fitness)	9h30 Gym Cardio Renfo (Salle fitness)	9h30 Yogalates (Salle fitness)	9h00 Body-ball (Salle fitness)	
	10h30 Gym posturale (Salle fitness)	10h00 Core-training (Salle fitness)	10h30 Pilates (Salle fitness)	11h00 Gym Oxygène (Extérieur)	10h00 Core-training (Salle fitness)	
MIDI	12h15 Body-barre (Salle de danse)	12h15/13h ZUMBA (Salle de danse)	12h15 Stretching (Salle de danse)	12h15 « TRX » (Salle fitness)	12h15 C.A.F. (Salle danse)	
				13h15 FIT BALANCE (Salle fitness)		
SOIR	16h30 Circuit training (Salle de danse)		15h15 Abdos-fessiers-cuisses (Salle fitness)	16h30 Hiit (Salle de danse)		14h00 Abdos-fessiers-cuisses (Salle fitness)
			16h15 Total body (Salle fitness)			
	17h30 L.I.A (Salle de danse)	17h30 Pilates déb (Salle fitness)	17h30 Pilates avancés (Salle de danse)	17h30 TRX (Salle fitness)	17h30 « Body-barre » (Salle de fitness)	17h30 Fit-balance (Salle de danse)
18h00 Gym (Salle de danse)	18h30 Stretching (Salle de danse)	18h30 Fit-balance (Salle fitness)	18h15 Core-training (Salle de fitness)		17h30/19h30 YOGA (Salle de fitness)	17h/19h Atelier (Salle de danse)
18h45 ZUMBA (Salle de danse)	19h30 Barre classique (Salle de danse)	19h30 Abdos fessiers (Salle fitness)	19h00 « TRX » (Salle de fitness)		18h00 L.I.A. (Salle de danse)	
					19h00 ZUMBA pas à pas +Stretching (Salle de danse)	