PLANNING DANSE-FITNESS 2022-2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9h30 **Pilates** Salle fitness - Olivia	9h30 **TRX Flow** Salle fitness - Sandra	9h30 **Gym Cardio Renfo** Salle fitness - Olivia	9h30 **Body-Ball** Salle fitness - Sandra	
MATIN	10h15 **Gym Posturale** Salle fitness - Olivia	10h15 **Core-Training** Salle fitness - Sandra	10h30 **Pilates** Salle fitness - Olivia	10h15 **Yogalates** Salle fitness - Sandra	
MIDI	11h00 **Stretch-détente** Salle fitness - Olivia	11h30 à 14h **Relaxation** **Méditation** **olfactive** **Massages** Salle danse - Karine	11h30 à 12h15 **Cross training** Salle fitness - Olivia		11h30 **Gym-Oxygène** Extérieur - Christine	11h30 **Body-Ball** Salle fitness - Sandra
MIDI	12h15 **Body-Barre** Salle de danse - Sandra		12h15 à 13h00 **Cross training** Salle fitness - Olivia	12h15 **Stretching** Salle de danse - Corinne	12h15 **TRX-Gym** Salle fitness - Christine	12h15 **Gym** Salle fitness - Sandra
MIDI			13h **Abdos - fessiers** **Salle fitness - Olivia**		13h **Body-Balance** Salle fitness - Christine	14h **Abdos - fessiers** **Salle fitness - Olivia**
MIDI			14h **Total body** Salle Fitness - Olivia	16h30 **HIIT** Salle fitness - Christine		14h45 **Pilates** Salle Fitness - Olivia
SOIR	17h15 **Cardio-gym** Salle de danse - Eve	17h15 **Pilates** Salle de fitness - Corinne	17h30 **Pilates** Salle de danse - Corinne	17h30 **Step** Salle fitness - Christine	17h30 **Body-Barre** Salle fitness - Sandra	17h15 **Gym** Salle de danse - Salomé	17h30 - 19h30 **Yoga** Salle fitness - Anne	17h - 19h **Atelier** Salle de danse
SOIR	18h **Abdos-fessiers** Salle de danse - Eve	18h **Stretching relax** Salle de fitness - Corinne	18h30 **Stretching** Salle de danse - Corinne	18h15 **Fit balance** Salle fitness - Christine	18h15 **TRX Flow** Salle fitness - Sandra	18h **Cardio** Salle de danse - Salomé		
SOIR			19h15 **Barre Classique** Salle de danse - Corinne	19H **Gym/step** Salle fitness - Christine	19h00 **Core-Training** Salle fitness - Sandra	18h45 **ZUMBA** Salle de danse -Salomé		

Présidente : Fabienne DELAYGUE

ENFANTS

MERCREDI
14h30 **FIT KID 6-8ans** Salle fitness - Christine
15h30 **FIT-KID 9-12ans** Salle fitness - Christine

https://associations-cse-airbushelicopters.com/