


# PLANNING HORS VACANCES 2010/2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ouverture tous les jours à 9H00					
9H15 45' <b>GYM DOUCE</b> <i>Betty</i>	9H15 45' <b>F A T</b> <i>Ludovic</i>		9H15 45' <b>PUMP</b> <i>Cédric</i>	9H15 45' <b>B-SCULPT</b> <i>Dalila</i>	9H15 45' <b>RPM</b> <i>(Dali ou Ludo ou Betty)</i>
10H00 45' <b>B-SCULPT</b> <i>Ludovic</i>	10H00 45' <b>GYM</b> <i>Ludovic</i>	10H 45' <b>RPM</b> <i>Betty</i>	10H 45' <b>ABDOS TAILLE</b> <i>Dalila</i>	10H 45' <b>C A F</b> <i>Dalila</i>	10H 45' <b>GYM</b> <i>(Dali ou Ludo ou Betty)</i>
		10H45 45' <b>STRETCHING</b> <i>Dalila</i>			10H45 45' <b>STRETCHING</b> <i>(Dali ou Ludo ou Betty)</i>
					11H30 45' <b>ABDOS-TAILLE</b> <i>(Dali ou Ludo ou Betty)</i>
12H30 45' <b>GYM et RPM</b> <i>Ludovic Betty</i>	12H30 1H <b>BODY PUMP</b> <i>Cédric</i>	12H30 45' <b>C A F T</b> <i>Betty</i>	12H30 45' <b>B-SCULPT</b> <i>Dalila</i>	12H30 45' <b>RPM</b> <i>Cédric</i>	<b>FERMETURE À 13H</b>
17H30 45' <b>C A F</b> <i>Dalila</i>	17H30 45' <b>BODY SCULPT</b> <i>Ludovic</i>	17H30 45' <b>STEP 2</b> <i>Betty</i>	17H30 45' <b>C A T et RPM</b> <i>Dalila et (Ludo ou Betty)</i>	17H30 45' <b>PUMP</b> <i>Ludovic</i>	ESPACE FORME FERMÉ    MAIS PISCINE OUVERTE
18H15 45' <b>STEP1 et RPM</b> <i>Ludovic et Dalila</i>	18H15 45' <b>C-CARDIO</b> <i>Cédric</i>	18H15 45' <b>PUMP</b> <i>Dalila</i>	18H15 45' <b>LIA DUO*</b> <i>(2 Profs)</i>	18H15 45' <b>B-COMBAT</b> <i>Ludovic</i>	
19H 45' <b>BODY PUMP</b> <i>Betty</i>	19H 30'+15' <b>STRETCH RELAX</b> <i>Cédric</i>	19H 45' <b>GYM</b> <i>Dalila</i>	19H 45' <b>B-SCULPT</b> <i>Betty</i>	19H 45' <b>C A F T</b> <i>Betty</i>	
<b>Fermeture à 20H sauf le vendredi: Fermeture à 21h</b>				19H45 45' <b>RPM</b> <i>Betty ou Ludovic</i>	