

**PLANNING 10 SEPTEMBRE AU 30 JUIN 2019 / LA MARCHÉ MANES-LA-COQUETTE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STRETCHING (45min)	11h30		11h00	11h15	11h00	10h30	
YOGA (60min)		10h15		19h45			
ADBOS EXPRESS (15min)	11h15 12h30 18h00	11h15 12h15	12h15 17h45	11h00 12h15 17h45	12h15 17h45	10h15	11h15
ADBOS CUISSSES FESSIERS (45min)		17h45	9h30	20h00	9h30		9h30
BODY BALANCE (60min) <i>NEW</i>	10h15	19h15					
SPECIAL DOS (30min)			18h00				
CULTURE PHYSIQUE (45min)	9h30	9h30 18h30	10h15 19h15	10h15 12h30	18h00	9h30 11h15	
BODY PUMP (60min)	18h15		20h00				
PILATES (45min)	12h45 20h00			9h30	10h15		11h30
BODY ATTACK (60min) <i>NEW</i>		12h30			18h45		
BODY COMBAT (60min) <i>NEW</i>				18h45			
RPM (45min)	19h15	19h30	12h30	19h00	11h00 12h30	12h15	10h15
STEP (45min) <i>NEW</i>			18h30				
ZUMBA (60min) <i>NEW</i>	19h15						
CIRCUIT TRAINING (45min)		20h15 11h30		18h00	19h45		12h15
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING			9h00-21h30				9h00-17h00