FITNESS - GEO-ANDRE - du 5 au 11 Juin 2023-

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45						
	STADE FRANCAIS			8h45-9h45 STRETCHING (dojo) Marc		
	10h-11h30 YOGA Emmanuel			10h-11h CAF Marc	9h30-10h30 STRETCHING Elisabeth	
				11h-11h30 STRETCHING (Marc)	10h30-11h30 PILATES avancé Elisabeth	
	11h30-12h30 STRETCHING Mickael	11h30-12h30 BODYSCULPT Elisabeth		11h30-12h30 BODYSCULPT Marc	11h30-12h30 BODYSCULPT Elisabeth	
12h30						
	12h30-13h30 BODYSCULPT Mickael	12h30-13h30 CAF/STRETCH Elisabeth 12h15-13h CROSS TRAINING Salle de musculation Bastien		12h30-13h30 FIT BOXE Marc 12h15-13h CROSS TRAINING Salle de musculation Stéphane	12h30-13h30 PILATES Elisabeth	
			18h30-20h YOGA Emmanuel			
	18h45-19h45 BODYSCULPT Elisabeth			18h45-19h45 BODYSCULPT Philippe		
	19h45-20h45 CAF/stretch Elisabeth			19h45-20h45 ABDOS/FESSIERS/stretch Philippe		
21h45						

SALLE DE MUSCULATION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h-14h (Bastien) 18h-22h (Bastien)	12h-14h (Bastien) 17h15-22h (Stéphane)	17h30-22h (Stéphane)	11h30-14h30 (Stéphane) 18h-20h30 (Bastien)	11h30-14h30 (Stéphane) 17h30-22h (Stéphane)	