PLANNING 06 AU 11 NOVEMBRE

Les cours se déroulent au
Gymnase Montaigne
- Rue Edmond Mailloux - Le Vaudreuil
sauf Mercredi et Jeudi matin au
Gymnase des Tilleuls - Le Vaudreuil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			9h30-10h30 YOGA		9h30-10h30 STEP
					10h30-11h15 GYM BALL
18h00-19h00 Stretching	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 Stretching	17h45-18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 POUND	
19h00-19h45 HIIT	18h45-19h45 CARDIO BOXE	18h30-19h30 LIA	18h30-19h30 ZUMBA FITNESS	18h30-19h30 TRX (SANGLES)	

PLANNING DU 13 AU 18 NOVEMBRE

Les cours se déroulent au Gymnase Montaigne - Rue Edmond Mailloux - Le Vaudreuil
sauf Mercredi et Jeudi matin au Gymnase des Tilleuls - Le Vaudreuil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			9h30-10h30 YOGA		9h30-10h30 STEP
					10h30-11h15 GYM BALL
18h00-19h00 Stretching	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 Stretching		17h45-18h30 POUND	
19h00-19h45 HIIT	18h45-19h45 CARDIO BOXE	18h30-19h30 LIA		18h30-19h30 TRX (SANGLES)	

PLANNING DU 20 AU 25 NOVEMBRE

Les cours se déroulent au Gymnase Montaigne - Rue Edmond Mailloux - Le Vaudreuil
sauf Mercredi et Jeudi matin au Gymnase des Tilleuls - Le Vaudreuil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			9h30-10h30 YOGA		9h30-10h30 STEP
					10h30-11h15 GYM BALL
18h00-19h00 Stretching	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		17h45-18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 POUND	
19h00-19h45 HIIT	18h45-19h45 CARDIO BOXE		18h30-19h30 ZUMBA FITNESS	18h30-19h30 TRX (SANGLES)	