

JANVIER		
M	1	
J	2	P
V	3	R
S	4	
D	5	
L	6	R
M	7	L
M	8	A/E
J	9	STEP
V	10	R
S	11	
D	12	
L	13	R
M	14	M
M	15	Stretching
V	17	R
S	18	
D	19	
L	20	R
M	21	C
M	22	
J	23	P
V	24	R
S	25	
D	26	
L	27	R
M	28	
M	29	A/E
J	30	STEP
V	31	R

FEVRIER		
S	1	
D	2	
L	3	R
M	4	L
M	5	
J	6	Stretching
V	7	R
S	8	
D	9	
L	10	R
M	11	M
M	12	
J	13	P
V	14	R
S	15	
D	16	
L	17	R
M	18	C
M	19	A/E
J	20	STEP
V	21	R
S	22	
D	23	
L	24	R
M	25	L
M	26	
J	27	Stretching
V	28	R
S	29	

MARS		
D	1	
L	2	R
M	3	M
M	4	
J	5	P
V	6	R
S	7	
D	8	
L	9	R
M	10	C
M	11	A/E
J	12	STEP
V	13	R
S	14	
D	15	
L	16	R
M	17	L
M	18	
J	19	Stretching
V	20	R
S	21	
D	22	
L	23	R
M	24	M
M	25	
J	26	P
V	27	R
S	28	
D	29	
L	30	R
M	31	C

AVRIL		
M	1	A/E
J	2	STEP
V	3	R
S	4	
D	5	
L	6	R
M	7	L
M	8	
J	9	Stretching
V	10	R
S	11	
D	12	
L	13	R
M	14	M
M	15	
J	16	P
V	17	R
S	18	
D	19	
L	20	R
M	21	C
M	22	A/E
J	23	STEP
V	24	R
S	25	
D	26	
L	27	R
M	28	L
M	29	
J	30	Stretching

MAI		
V	1	
S	2	
D	3	
L	4	R
M	5	M
M	6	
J	7	P
V	8	
S	9	
D	10	
L	11	R
M	12	C
M	13	A/E
J	14	STEP
V	15	R
S	16	
D	17	
L	18	R
M	19	L
M	20	
J	21	
V	22	
S	23	
D	24	
L	25	R
M	26	M
M	27	
J	28	Stretching
V	29	R
S	30	
D	31	

JUN		
L	1	
M	2	C
M	3	A/E
J	4	P
V	5	R
S	6	
D	7	
L	8	R
M	9	L
M	10	
J	11	STEP
V	12	R
S	13	
D	14	
L	15	R
M	16	M
M	17	
J	18	Stretching
V	19	R
S	20	
D	21	
L	22	R
M	23	C
M	24	A/E
J	25	P
V	26	R
S	27	
D	28	
L	29	R
M	30	L

R = Renfo musculaire
ST = Stretching
P = Pilates
L = LIA
C = Combat
M = Mixte 30mn renfo 15mn stretching
STEP
A/E = Abdo Etirement
♥ = Cardio / renfo
♥ = Cardio en atelier
Permeture Cea
Période de vacances scolaires
Lundi - GYMNASE - Avec Kévin
13h00 - 13h45 - Renfo
Mardi - FT - Avec Sandra
12h00 - 12h45 - Combat / LIA / MIXTE
Mercredi - FT - Avec Sandra
11h45 - 12h30 - Abdo - Etirement / Cardio / Cardio Atelier
Jeudi - GYMNASE - Avec Kévin
13h00 - 13h45 Stretching / Pilates / STEP
Vendredi - GYMNASE - Avec Floriane
12h15 - 13h00 - Renfo

Mise à jour : 02/01/2020