

Wake Up *PLANNING*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	SEANCE GUISSES ABDOS FESSIERS	ABDOS			ABDOS	
18h30-19h	18h30-19h	18h30-19h	18h30-19h00	18h15-19h00	10h30-11h	10h-11h
18h30-19h			GUISSES FESSIERS	PPG	<i>Cardio Gym</i>	
GUISSES FESSIERS	19h-19h45	<i>RAS DU CORPS</i>	GUISSES FESSIERS	+		
19h-19h30		19h-19h30	19h00-19h30	STRETCH	11h-12h	
	19h45-20h15			19h00-20h00		
19h30-20h15	STRETCH	DEBUTANT	19h30-20h15			
	20h15-20h30	19h30-20h30				
			20h15-21h15			

COURS ASSURES A PARTIR DE 5 PERSONNES