

Planning des cours en alternance de septembre à décembre 2020

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
Mardi	1		Jeudi	1		Dimanche	1		Mardi	1	STEP 3
Mercredi	2		Vendredi	2	Cross Training TABATA	Lundi	2	Renfo Musculaire	Mercredi	2	
Jeudi	3		Samedi	3		Mardi	3	STEP 3	Jeudi	3	
Vendredi	4		Dimanche	4		Mercredi	4		Vendredi	4	Cross training TABATA
Samedi	5		Lundi	5	Fitness ZEN	Jeudi	5		Samedi	5	
Dimanche	6	Salon des associations	Mardi	6	Body sculpt	Vendredi	6	Cross training TABATA	Dimanche	6	
Lundi	7		Mercredi	7		Samedi	7		Lundi	7	Fitness ZEN
Mardi	8		Jeudi	8		Dimanche	8		Mardi	8	Body sculpt
Mercredi	9		Vendredi	9	STEP 2	Lundi	9	Fitness ZEN	Mercredi	9	
Jeudi	10		Samedi	10		Mardi	10	Body sculpt	Jeudi	10	
Vendredi	11		Dimanche	11		Mercredi	11		Vendredi	11	STEP 2
Samedi	12	Inscriptions	Lundi	12	Renfo Musculaire	Jeudi	12		Samedi	12	
Dimanche	13		Mardi	13	STEP 3	Vendredi	13	STEP 2	Dimanche	13	
Lundi	14	Renfo Musculaire	Mercredi	14		Samedi	14		Lundi	14	Renfo musculaire
Mardi	15	STEP 3	Jeudi	15		Dimanche	15		Mardi	15	STEP 3
Mercredi	16		Vendredi	16	Cross Training TABATA	Lundi	16	Renfo Musculaire	Mercredi	16	
Jeudi	17		Samedi	17		Mardi	17	STEP 3	Jeudi	17	
Vendredi	18	Cross Training TABATA	Dimanche	18		Mercredi	18		Vendredi	18	STEP 2
Samedi	19		Lundi	19	Fitness ZEN	Jeudi	19		Samedi	19	
Dimanche	20		Mardi	20	Body sculpt	Vendredi	20	Cross training TABATA	Dimanche	20	
Lundi	21	Fitness ZEN	Mercredi	21		Samedi	21		Lundi	21	
Mardi	22	Body sculpt	Jeudi	22		Dimanche	22		Mardi	22	
Mercredi	23		Vendredi	23	STEP 2	Lundi	23	Fitness ZEN	Mercredi	23	
Jeudi	24		Samedi	24	Pas de cours	Mardi	24	Body sculpt	Jeudi	24	
Vendredi	25	STEP 2	Dimanche	25	Pas de cours	Mercredi	25		Vendredi	25	
Samedi	26		Lundi	26	Pas de cours	Jeudi	26		Samedi	26	
Dimanche	27		Mardi	27	Pas de cours	Vendredi	27	STEP 2	Dimanche	27	
Lundi	28	Renfo Musculaire	Mercredi	28	Pas de cours	Samedi	28		Lundi	28	Pas de cours
Mardi	29	STEP 3	Jeudi	29	Pas de cours	Dimanche	29		Mardi	29	Pas de cours
Mercredi	30		Vendredi	30	Pas de cours	Lundi	30	Renfo Musculaire	Mercredi	30	Pas de cours
			Samedi	31	Pas de cours				Jeudi	31	Pas de cours

Renforcement Musculaire	LUNDI	Alternance une semaine sur deux
Fitness ZEN		
STEP 3	MARDI	
Body sculpt		
STEP 2	VENDREDI	
Cross Training TABATA		

COSEC fermé	Vacances Scolaires
-------------	--------------------