

## Planning 2019-2020

Lundi 7h-23h	Mardi 7h-23h	Mercredi 7h-23h	Jeudi 7h-23h	Vendredi 7h-23h	Samedi 9h-19h	Dimanche 9h-16h
						
					10h30-11h	10h30-11h30
					Abdos Fessiers	Body Sculpt
					11h15-12h	11h45-12h30
					Circuit Training	Training Fit
	12h15-13h					
	Step					
18h30-19h15	18h30-19h15	18h30-19h	18h30-19h15	19h-19h45		
	C A F	Core Training	Hiit cardio	Taille abdos Fessiers		
19h30-20h15	19h15-20h	19h-19h45	19h15-20h	19h45-20h15		
Hiit cardio renfo	Jump Rm		Stretching	Etirement dos		
20h15-20h45	20h-20h30	20h-20h45				
Abdos Fessiers	Stretching					



**Que dois-je ramener à chaque entraînement ?**

Mon sac de sport avec ma tenue de sport ( jogging, short adapté, baskets de rechanges propres), ma bouteille d'eau, ma serviette et mon cadenas pour les vestiaires

A savoir: Les cours sont assurés à partir de 3 personnes  
Possibilité de modifications des cours selon le nombre de personnes et le coach.

**JOIN THE  
movement**

