

PLANNING ADULTES DU 5 AU 31 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		YOGA IYENGAR DOJO 9h-10h30			PILATES BALLON DOJO 9h-9h45	KIKENCROSS PATEAU 9h30-10h30
FITNESS-STRETCHING STUDIO 10h-11h30	COACHING MUSCU PATEAU 10h-11h30	FITNESS STUDIO 10h-11h	COACHING MUSCU PATEAU 10h-11h30	FITNESS-STRETCHING STUDIO 10h-11h30	KARATE DOJO 10h-11h30 Cours combat	COACHING MUSCU PATEAU 10h30-14h
KARATE DOJO 12h30-13h30	YOGA VINYASA DOJO 12h30-13h30 Niveau intermédiaire 13h30-14h : YIN YOGA	KARATE DOJO 12h30-13h30	PILATES STUDIO 12h30-13h30		BODYSULPT STUDIO 10h-10h45 STRETCHING STUDIO 10h45-11h30	YOGA DOUX DOJO 11h-12h30
			YOGA VINYASA DOJO 12h30-13h30 YOGA RELAX 13h30-14h			
MUSCU PATEAU 16h-18h30	JUDO ADOS/ADULTES DOJO 18h15-19h30				PILATES STUDIO 14h30-15h30	
FITNESS STUDIO 18h30-19h : Bodysculpt 19h-19h30 : Abdos-fessiers 19h30-19h45 : Cardio 19h45-20h30 : Stretching	MUSCU PATEAU 18h30-19h30	PILATES STUDIO 18h15-19h15 Débutant 19h15-20h15 Avancé	YOGA IYENGAR DOJO 18h30-20h		JUDO ADOS/ADULTES DOJO 14h30-16h	
YOGA HATHA DOJO 19h10-20h25	KIKENCROSS PATEAU 19h30-20h15 20h15-21h	KARATE DOJO Tous niveaux 20h00 21h30	MUSCU PATEAU 18h30-19h30 KIKENCROSS PATEAU 19h30-20h15 20h15-21h		VINYASA DOJO 16h-17h30 Niveau intermédiaire	
KARATE DOJO 20h30-21h45	KICKBOXING DOJO 19h30-20h45		KICKBOXING DOJO 20h10-21h40			