

## PLANNING DES ENTRAINEMENTS DE LA SAISON 2011 - 2012

### ACTIVITE GYM ADULTES

Activité	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Gym adulte	Gym tonic 12 h - 13 h 15 Sophie	Fitness (à confirmer*) 10 h - 11 h Elodie	Streching 12 h - 13 h 15 Elodie	Aérobic 12 h - 13 h 15 Sophie	Cuisses + abdos + fessiers 12 h - 13 h 15 Elodie
	Step 20 h 30 - 22 h Elodie	Gym d'entretien 12 h - 13 h 15 Elodie		"Parcours minceur" (à confirmer) 20 h 30 - 21 h 30 Gaëlle / Patricia	

*\*cours maintenu seulement sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.*

