

## Planning Août 2024

### Semaine du 5 au 10 août

La salle est ouverte sur les heures de cours

<b>Lundi 5</b>	<b>Mardi 6</b>	<b>Mercredi 7</b>	<b>Jeudi 9</b>
Abdos 18h-18h30	Abdos 18h-18h30	Pilates 17h30-18h15	CAF 17h45-18h30
Fessiers 18h30-19H15	Crosstraining 18h30-19h15	Mobilité & Renfo haut du corps 18h30-19h15	Full Body 18h30-19h15
Boxing 19h15-20h	CAF 19h15-20h	HIIT 19h15-19h45 Full body 19h45-20h30	

### Semaine du 12 au 17 Août

La salle est ouverte sur les heures de cours

<b>LUNDI 12</b>	<b>MARDI 13</b>
Abdos 18h-18h30	Full body 18h15-19h
Fessiers 18h30-19H15	Boxing 19h-19h45
Boxing 19h15-20h	Abdos 19h45-20h15

Du 14 au 25 août - La salle est fermée

### Semaine du 26 au 31 août-

<b>LUNDI 26</b>	<b>MARDI 27</b>	<b>MERCREDI 28</b>	<b>JEUDI 29</b>	<b>VENDREDI 30</b>
Full body 12h30-13h15	Abdos 12h30-13h Cardio boxe 13h- 13h30	Full body 12h30-13h15	Fessiers 12h30-13h Stretching 13h- 13h30	
Fessiers 18h30- 19h30	Abdos 18h-18h30	Pilates 17h30- 18h15	CAF 17h45-18h30	Full-Body 17h45- 18h30
Boxing 19h30-20h15	Crosstraining 18h30-19h15	Mobilité & Renfo haut du corps 18h30-19h15	Boxing 18h30- 19h15	Abdos stretching 18h30-19h15
	CAF 19h15-20h	HIIT 19h15-19h45 Full body 19h45-20h30	Yoga 19h15-20h15	