

# Meylan Fitness

## Planning des cours collectifs 2010-2011

Horaires							Horaires	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
09:15						ABDOS FLASH (15 min) Marie-Claire	09:15	
09:30							09:30	
09:45	BODY FIT Circuit (45 min) Fabrice	CAF (45 min) Sophie	GYM FUSION (45 min) Sophie	Circuit Training sur plateau de musculation (45 min) Fabrice	GYM TONIC (45 min) Seb	TBC BODY SCULPT (45 min) Marie-Claire	09:45	
10:00							10:00	
10:15							10:15	
10:30	STRETCHING (30 min) Fabrice	STRETCHING (30 min) Sophie	STRETCHING (30 min) Sophie	STRETCHING (30 min) Fabrice	STRETCHING (30 min) Seb	STRETCHING (15 min) Marie-Claire	10:30	
10:45						FIT BALL / BOSU / SLIDE (45 min) Marie-Claire	10:45	
11:00							11:00	
11:15							11:15	
12:10	ABDOS FLASH (15 min) Fabrice		ABDOS FLASH (15 min) Fabrice	ABDOS FLASH (15 min) Fabrice	ABDOS FLASH (15 min) Fabrice		12:10	
12:25		POSTURE (15 min) Seb					12:25	
12:30							12:30	
12:45	BODY JUMP (45 min) Fabrice	MODERN JAZZ (45 min) Sophie	BIKING (45 min) Seb	BODY BARRE (45 min) Seb	SUPER FORME petit matériel (45 min) Fabrice	BIKING (45 min) Seb	12:45	
13:00							13:00	
13:15							13:15	
13:30	STRETCHING (15 min) Fabrice	STRETCHING (15 min) Seb	STRETCHING (15 min) Fabrice	STRETCHING (15 min) Fabrice	STRETCHING (15 min) Fabrice	STRETCHING (15 min) Fabrice	13:30	
17:15							17:15	
17:30							17:30	
17:45	ABDOS FLASH (15 min) Hélène		BODY JUMP (30 min) Fabrice		RENFO MUSCULAIRE PETIT MATERIEL (45 min) Sol		17:45	
18:00	LIA / STEP Inter Alternance mensuelle (45 min) Hélène	FIT BALL Abdos / Cuisses (30 min) Seb	CAF (30 min) Fabrice				18:00	
18:15							18:15	
18:30		STEP Débutants (45 min) Seb	BIKING (45 min) Yves		STEP / LIA Inter Alternance mensuelle (45 min) Sol	BIKING (45 min) Yves	BODY SCULPT (45 min) Loïc	18:30
18:45	BODY SCULPT (45 min) Hélène			BODY BARRE (45 min) Fabrice				18:45
19:00							19:00	
19:10							19:10	
19:15							19:15	
19:30	STRETCHING (30 min) Hélène	SUPER FORME petit matériel (45 min) Seb	STRETCHING (30 min) Fabrice		CAF (30 min) Sol		19:30	
19:45							19:45	
20:00					STRETCHING (15 min) Sol		20:00	

**Bonjour et bienvenue ! Merci par avance pour votre ponctualité. Bonne séance de travail!**

Meylan Fitness se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité.

Edition 20/09/2010