

PLANNING INRIA					
Fitness - Renforcement musculaire - Remise en forme					

Septembre					
------------------	--	--	--	--	--

	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
9	Bodysculpt	11	Stretching	13	CAF
16	Gym Élastique	18	Pilates	20	Atelier
23	DAF	25	Gym ballon	27	Stretching
30	CTAF				

Octobre					
----------------	--	--	--	--	--

	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
		2	CAF	4	Gym ballon
7	Gym Lest	9	Pilates	11	Gym renfo
14	DAF	16	Atelier	18	Stretching
21	Bodysculpt	23	Gym dos	25	CAF
28	Gym Élastique	30	Stretching		

Novembre					
-----------------	--	--	--	--	--

	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
				1	férié
4	CTAF	6	Stretching	8	Atelier
11	férié	13	CAF	15	Gym dos
18	Bodysculpt	20	yogalates	22	Stretching
25	Gym Élastique	27	Atelier	29	CAF

Décembre					
-----------------	--	--	--	--	--

	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
2	DAF	4	Gym ballon	6	Gym renfo
9	Circuit Training	11	Stretching	13	yogalates
16	Gym Lest	18	CAF	20	Gym renfo

DAF: Dos Abdos Fessiers
CAF: Cuisses Abdos Fessiers
CTAF: Cuisses Taille Abdos Fessiers