

PLANNING INRIA					
Fitness - Renforcement musculaire - Remise en forme					
Janvier					
	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
6		8	Stretching	10	Pilates
13	CAF	15	Bodysculpt	17	Stretching
20	Gym Lest	22	Sophrologie	24	Gym Dos
27	Gym Elastiques	29	Plateau Muscu	31	CAF
Février					
	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
3	DAF	5	Yogalates	7	Stretching
10	Gym Lest	12	CAF	14	Pilates
17	Bodysculpt	19	Sophrologie	21	Gym Dos
24	Gym Elastiques	26	Plateau Muscu	28	CAF
Mars					
	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
3	CAF	5	Pilates	7	Stretching
10	Gym Lest	12	Gym Dos	14	Bodysculpt
17	Gym Elastiques	19	Sophrologie	21	Yogalates
24	Bodysculpt	26	Plateau Muscu	28	CAF
31	DAF				

CAF* = Cuisses/Abdos/Fessiers

DAF* = Dos/Abdos/Fessiers