



# ASSAM Gym 2018 - 2019

	LUNDI		MARDI				MERCREDI			JEUDI		VENREDI
SALLE	CASPIENNE	LA FONTAINE	CASPIENNE	LA FONTAINE	RONCARD	EXTERIEUR	CASPIENNE	L DE VNCI	EXTERIEUR	CASPIENNE	PERRAULT	CASPIENNE
MATIN	9h15/10h15 <b>Réveil musculaire</b> ANNE LAURE		9h00/10h20 <b>Pilates</b> FREDERIC + 20 mn stretching			8h45/10h45 <b>Marche Nordique</b> ANNE LAURE	9h15/10h15 <b>Pilates</b> CECILE			9h15/10h15 <b>Santé du dos</b> ANNE LAURE		9h15/10h15 <b>Pilates</b> CECILE
	10h15/11h45 <b>gym globale &amp; stretching</b> ANNE LAURE		10h30/12h00 <b>YOGA</b> SYLVIE				10h15/11h15 <b>Pilates + Stretching</b> CECILE			10h15/11h45 <b>choré Gym Ball</b> ANNE LAURE		10h30/12h00 <b>YOGA</b> VERONIQUE
MIDI	12h30/13h30 <b>Pilates</b> FREDERIC						12h30/13h30 <b>Pilates</b> FREDERIC					
SOIREE		18h30/19h30 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b> CECILE		19h15/20h15 <b>Pilates &amp; Stretching</b> HELENE	19h15/20h15 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b> ANNE LAURE		19h15/20h45 <b>YOGA</b> SYLVIE	19h15/20h15 <b>ZUM'BAILA</b> CECILE		19h30/20h30 <b>Body Sculpt</b> HELENE	19h15/20h15 <b>Pilates</b> CECILE	
	19h30/20h30 <b>Renfo musculaire global</b> DENIS	19h30/21h00 <b>YOGA</b> VERONIQUE	19h45/20h45 <b>Cardio Danse</b> CECILE	20h15/21h015 <b>YOGA DYNAMIQUE</b> HELENE	20h15/21h15 <b>Santé du Dos</b> ANNE LAURE						20h15/21h15 <b>Pilates</b> CECILE	
	20h30/21h30 <b>cours de pleine conscience</b> DENIS											
SALLE	CASPIENNE	LA FONTAINE	CASPIENNE	LA FONTAINE	RONCARD	EXTERIEUR	CASPIENNE	L DE VINCI	EXTERIEUR	CASPIENNE	PERRAULT	CASPIENNE