

# PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h15 <i>Pilates</i> Emilie	9h15-10h <i>megadanz</i> Emilie	11h-12h <i>Cours Séniors</i>		9h15-10h15 <i>Swiss Ball</i> Emilie		9h30-10h30 <i>Body Zen</i> Laura	9h30-10h15 <i>Body barre</i> Laura
10h15-11h <i>Bodyfit (x55)</i> Emilie				10h15-10h45 <i>Strap X</i> Emilie		10h30-11h15 <i>Bikinis</i> Laura	10h15-11h <i>Top ride</i> Laura
	10h-10h45 <i>Body Sculpt</i> Emilie						
	12h30-13h30 <i>CAF</i> Allison			12h30-13h30 <i>Body Fit</i> Emilie			
18h30-19h15 <i>Step</i> <i>Intermédiaire</i> Emilie	18h30-19h30 <i>Zumba</i> Allison	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	18h30-19h15 <i>Step débutant</i> Laura	
19h15-19h30 <i>Flash Fessier</i> Emilie	19h30-20h30 <i>Flash abdos et bikinis</i> Allison	19h-20h <i>Circuit training</i> Allison	18h30-19h30 <i>Top ride</i> Emilie	19h30-20h30 <i>Top ride</i> Allison	18h-19h <i>Pilates</i> Emilie		
19h30-20h30 <i>mini trampoline (ubound)</i> Emilie			19h30-20h <i>Strap X</i> Emilie		19h-19h30 <i>Tabata S1</i> <i>Eleven S2</i>	19h15-20h <i>Zumba strong</i> Laura	
			20h-20h45 <i>Aérodance (LIA)</i> Emilie		19h30-20h15 <i>Hyper C S1</i> <i>(abdos fessiers)</i> <i>Body Fit (x55) S2</i> Emilie		

bleu = méthode douce

rouge = cardio

jaune = cours chorégraphié

vert = renforcement musculaire

EMIFORM  
FIT - DANCE - FUN

06 52 88 69 33

emiform@outlook.fr

 Emi'form Fit-Dance-Fun

www.emiform.com