

## PLANNING GYM MOSAIQUE PECHBUSQUE – RENTRÉE 20 SEPTEMBRE 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>	<b>MAXIME</b>	<b>STÉPHANIE</b>	<b>MAGUY</b>	<b>BRIGITTE</b>	<b>LUDOVIC</b>	<b>DAVID</b>
	8h45-9h45	9h-10h	9h15-10h15	9h15-10h15	9h15-10h15	9h30-10h30
	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>YOGA (Hatha &amp; Vinyasa)</b>	<b>GYM DOUCE (inspirée du PILATES)</b>	<b>GYM TONIC</b>	<b>GYM SPECIAL DOS</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
	<b>LUDOVIC</b>	<b>STÉPHANIE</b>		<b>BRIGITTE</b>		
	10h-11h	10h-11h		10h15-10h45		
	<b>PILATES</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		<b>STRECHING</b>		
<b>SOIR</b>	<b>DAVID</b>	<b>LUDOVIC</b>	<b>XX</b>	<b>DAVID</b>	<b>PAS de COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES NI les jours fériés 11 Novembre, 18 Avril, 26 Mai et 6 Juin 2022</b>	
	19h00-20h00	19h00-20h00	18h30-19h30	19h00-20h00		
	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>PILATES</b>	<b>GYM TONIC ??</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		
	<b>DAVID</b>			<b>DAVID</b>		
	20h00-20h15			20h00-20h15		
	<b>STRECHING</b>			<b>STRECHING</b>		