

PLANNING Janvier à Mars Swissball

Janvier

Février

Mars

Claudine : Mardi de 11h45 à 12h45

Mardi 3	Mardi 10	Mardi 17	Mardi 24	Mardi 31	Mardi 7	Mardi 14	Mardi 21	Mardi 28	Mardi 7	Mardi 14	Mardi 21	Mardi 28	
Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	Swissball	Pilates	

Marie-Hélène : Vendredi de 11h30 à 12h30

Vendredi 6	Vendredi 13	Vendredi 20	Vendredi 27		Vendredi 3	Vendredi 10	Vendredi 17	Vendredi 24	Vendredi 3	Vendredi 10	Vendredi 17	Vendredi 24	Vendredi 31
Body Balance	Swissball	Body Balance	Swissball		Body Balance	Swissball	Body Balance	Swissball	Body Balance	Swissball	Body Balance	Swissball	Body Balance

Aless 12h10/13h10

Cours swissball/Stretching : tous les mercredis