

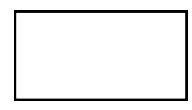
VOTRE PLANNING DE COURS - SEMAINE A

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00						ACCOMPAGNEMENT FITNESS
10:00		YOGA NIDRA			ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS	CIRCUIT MINCEUR
11:00		YOGA HATHA		YOGA HATHA		FIT BALL
12:00					HIIT	ACCOMPAGNEMENT FITNESS
13:00					RENFO MUSCULAIRE	
16:00						
17:00	RENFO MUSCULAIRE		CIRCUIT MINCEUR	ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS		
18:00	FIT BALL		RENFO MUSCULAIRE	CIRCUIT MINCEUR		
19:00	YOGA VINYASA		PILATES	PILATES		

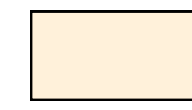
VOTRE PLANNING DE COURS - SEMAINE B

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00						
10:00		CIRCUIT MINCEUR			ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS	YOGA HATHA
11:00		FIT BALL		YOGA HATHA		YOGA VINAYASA
12:00		ACCOMPAGNEMENT FITNESS			HIIT	
13:00					RENFO MUSCULAIRE	
16:00						
17:00	RENFO MUSCULAIRE		CIRCUIT MINCEUR	ACCOMPAGNEMENT FITNESS		
18:00	FIT BALL		RENFO MUSCULAIRE	CIRCUIT MINCEUR		
19:00	YOGA VINYASA		PILATES	PILATES		

SEMAINE A



SEMAINE B



ZĒPHYR
SPA PLÉNITUDE

DECEMBRE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JANVIER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FÉVRIER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARS

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AVRIL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

JUIN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUILLET

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AOÛT

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31