

# CIRCUITS LADY MOVING ANTONY

# Planning 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9h	CIRCUIT OFF	CIRCUIT OFF		CIRCUIT OFF	PILATES	CIRCUIT OFF	9h
9h30	CIRCUIT	FOOTING		ABDOS		STEP	9h30
10h	FOOTING	BODY BARRE	FOOTING	CIRCUIT	CIRCUIT	FOOTING	10h
10h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	CIRCUIT LADY ONE	BODY BARRE	CIRCUIT ZUMBA	ABDOS FESSIERS	CIRCUIT LADY ONE	10h30
11h	CIRCUIT WELLNESS	PILATES	CIRCUIT WELLNESS	BODY SCULPT	FOOTING	CUISSES ABDOS FESSIERS	11h
11h30	CIRCUIT	CIRCUIT ZUMBA	PILATES	CIRCUIT	CIRCUIT WELLNESS	BODY BARRE	11h30
12h	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	BODY BARRE	CIRCUIT	12h
12h30	PILATES	TAILLE ABDOS	CIRCUIT LADY ONE	STEP	PILATES	STRECHING	12h30
13h	CIRCUIT ZUMBA	CIRCUIT	CIRCUIT OFF	STRECHING	CIRCUIT OFF		13h
13h30		CIRCUIT OFF	CIRCUIT OFF	CIRCUIT OFF			13h30
14h		CIRCUIT OFF	CIRCUIT	CIRCUIT OFF			14h
14h30		CIRCUIT OFF	ABDOS	CIRCUIT OFF			14h30
15h		CIRCUIT OFF	CIRCUIT ZUMBA	CIRCUIT			15h
15h30	CIRCUIT OFF	ABDOS FESSIERS	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT OFF		15h30
16h	CIRCUIT OFF	CIRCUIT ZUMBA	CIRCUIT	ABDOS FESSIERS	CIRCUIT OFF		16h
16h30	CIRCUIT	BODY BARRE	PILATES	CIRCUIT	CIRCUIT		16h30
17h	ABDOS FESSIERS	FOOTING	CIRCUIT WELLNESS	TAILLE	BODY BARRE		17h
17h30	CIRCUIT ZUMBA	CIRCUIT	STEP	STEP	FOOTING		17h30
18h	CIRCUIT LADY ONE	ABDOS FESSIERS	CIRCUIT	CIRCUIT WELLNESS	CIRCUIT LADY ONE		18h
18h30	FOOTING	CIRCUIT WELLNESS	ABDOS FESSIERS	PILATES	ABDOS FESSIERS		18h30
19h	BODY BARRE	CIRCUIT	PILATES	ABDOS FESSIERS	PILATES		19h
19h30	CIRCUIT	PILATES	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT		19h30
20h	CIRCUIT		BODY BARRE				20h
20h30	PILATES		STRECHING				20h30



LEGENDE	
	Circuit 100% coaché
	Circuit coaché ou off
	Cours en salle
	Cours en salle ou circuit off
	Footing au parc ou circuit off
	Circuit off pas de coach
	Fermeture

TOUTE LA JOURNEE TOUTES LES 15' VIDEO SELF LADY MOVING POUR AVANT OU APRES LES CIRCUITS POUR ENCORE PLUS DE RESULTATS

ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT	ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT	ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT	ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT	ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT	ABDOS/VENTRE PLAT CUISSSES/FESSIERS STRETCHING BODY SCULPT
---	---	---	---	---	---

HEURES D'OUVERTURE LUNDI 9h à 13h30 15h30 à 21h	MARDI et JEUDI 9h à 20h	MERCREDI 10h à 21h	VENDREDI 9h à 13h30 15h30 à 20h	SAMEDI 9h à 13h	Tel 01 46 66 44 05
MODULO 11h-17h du lundi au vendredi					<a href="http://www.ladymoving-antony.com">www.ladymoving-antony.com</a>

Planning non contractuel, susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis en fonction des impératifs des coachs et du centre