


VIT'HALLES RASPAIL

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MATIN	9H00	CULTURE PHYSIQUE 60'	INITIATION PILATES		ABDO FESSIERS 30'	
		Lucie	Cédric	JB	Caroline	
	9H30				CULTURE PHYSIQUE 30'	
					François	Caroline
	10H00	ABDO TAILLE 30'	STRETCH 30'	CULTURE PHYSIQUE 30'	ABDO FESSIERS 30'	
		Lucie	Cédric	JB	François	
10H30	CUISSES FESSIERS 30'	BARREAU SOL 60'	ABDO FESSIERS 30'	STRECH 30'	STRECH 30'	
	Lucie	Véronique	JB	François	Caroline	
11H00	STRETCH 60'		STRETCH 45'		ABDOS TAILLE CUISSES FESSIERS 60'	
	Lucie		JB	François	Sylvie	

HEURE	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	 Renata	
		10H15 CULTURE PHYSIQUE 45' Renata
10H00	Renata	
		
11H00	ZUMBA Anais	ABDO FESSIERS 60' Renata
		
12H00	REGAETTON Stéphane	INITIATION PILATES Souade
		
13H00		STRETCH 30' Souade

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MIDI	12H00			CULTURE PHYSIQUE 30'	STRECH 30'	
			David	Arnaud	Sylvie	
	12H30	STEP Lucie				
Abdel		David	JB	François	Arnaud	Sylvie
13H30	ABDO-FESSIERS 30' STRECH 30'					
	Abdel					

HEURE	SAMEDI
14H30	DANCE ORIENTALE
	Naïla

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOIR	18H00		17H30 STEP 45'	18h15 LIA 1 45'		
		Caroline	David	Victoria	Souade	17H30 ABDO-FESSIERS 60' Renata
	19H00					
		Victoria	Caroline	David	Steph	Victoria
20H00					INITIATION PILATES	
	Victoria	Caroline	David	Steph	Souade	
21H00	HIP HOP				20H30 	
	Louise			Fabio	19H30 	



VIT'HALLES RASPAIL

8h-22h30 Du Lundi au Vendredi

9h-19h Samedi

10h-19h Dimanche

e-mail : raspail@vithalles.fr