



LE PLANNING PREVISIONNEL DES COURS

PLANNING BOULOGNE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle Bellefeuille 3^e étage – 147 bd Jean Jaurès Boulogne					
9h30-10h30			Tai-Chi		
10h-11h					
17h-18h					
15h45-16h45				Yoga	
16h45-17h45				Yoga	
18h45-19h45					
Salle Paris – 14 rue de Paris Boulogne					
11h-12h			Pilates		
Salle Lemaitre – 1229 rue du Vieux Pont de Sèvres Boulogne					
20h00-21h00		Yoga			
21h00-22h00		Bollywood			
Cosec : 4/6 rue Victor Guffuelhes Boulogne - Salle de Karaté					
12h30-13h30					
14h-15h	Equilibre				Equilibre
15h-16h					Stretching

* RM : Renforcement Musculaire

PUTEAUX

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi
Salle bien être sous sol 25 rue blanche 92800 Puteaux							
10h-11h							Pilates
11h-12h		Gym APA					Pilates
12h30-13h30				Renfo	Stretching		
15h-16h							
17h-18h							
19h-20h		Pilates	Renfo				
19h30-20h30				Yoga			
20h-21h		Yoga					
20h30-21h30				Bollywood			
Salle Arche De Noë rue Godefroy 4^eme étage							
10h-11h		Gym APA					
11h-12h		Gym APA					

*RENFO : Renforcement musculaire