




PLANNING DES COURS

Rentrée Septembre 2010

1000 m²

38€
PAR MOIS
TOUT
COMPRIS

HORAIRES SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HORAIRES WEEK END	SAMEDI	DIMANCHE
9H15-10H00	STEP 1 (Mélanie)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Renaud)	STEP DEBUTANT (Marine)	GYM BODY (Marine)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Lalao)	9H15-10H00	STEP 1 (Lalao)	BODY BARRE (Mélanie)
10H00-10H45	LIA (Mélanie)	STRETCHING (Renaud)	BODY BARRE (Marine)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Marine)	KUDURO (Lalao)	10H00-10H45	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Lalao)	STEP 1 (Mélanie)
10h45-11H00	ABDOS-EXPRESS (Mélanie)				ABDOS-EXPRESS (Lalao)	10H45-11H30	KUDURO (Débutant) (Lalao)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Mélanie)
12H30-13H15	PILATES (Mélanie)	BODY BARRE (Renaud)	ABDOS EXPRESS + STRETCHING (Marine)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Marine)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Lalao)	11H30-12H15	STRETCHING (Lalao)	BODY CARDIO (Mélanie)
 <p><i>Horaires du Club :</i> Lundi au Vendredi 8h00 - 22h30 Samedi - Dimanche 8h00 - 20h00</p>						<p>http://www.oceanindienfitness.fr</p>		
<p>Nouveau Gratuit: DANCE/ZUMBAKIDS Tous les Mercredis 16h00 à 17h30 (Ingrid) pour les enfants de 5 à 10 ans</p>								
17H30-18H30	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Ornella)	LIA (Mélanie)	STEP 1 (Ornella)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Lalao)	STEP / LIA (Débutant) (Marine)	15H00-16H00	SALSA 1 (Initiation) (Alain)	COUPE DECALE (Lalao)
18H30-19H30	LIA (Ornella)	BODY BARRE (Mélanie)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Ornella)	KUDURO (Intermédiaire) (Lalao)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Marine)	16H00-17H00	SALSA 2 (Débutant) (Alain)	BACHATA (Débutant) (Pascal, Aubéry)
19H30-20H30	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Mélanie)	STEP 2 (Mélanie)	BODY CARDIO (Ornella)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Lalao)	AFRO RAGGA (Lalao)	17H00-18H00	SALSA 3 (Intermédiaire) (Alain)	KIZOMBA (Intermédiaire) (Pascal)
20H30-21H30	STEP 1 (Mélanie)	ABDOS-FESSIERS CUISSSES-TAILLE (Mélanie)	KUDURO (Débutant) (Tina)	SALSA 1 (Initiation) (Alain)	RNB (Lalao)	18H00-19H00		BACHATA (Intermédiaire) (Pascal, Aubéry)
21H30-22H30	ZUMBA FITNESS (Ingrid)	BACHATA (Débutant) (Pascal, Aubéry)	KIZOMBA (Débutant) (Pascal)	SALSA 2/3 (Débutant/Intermédiaire) (Alain)	DANSE ORIENTALE (Sarah)	19H00-20H00		