

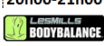


PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Saison 2018/2019 (01/09/2018 au 31/08/2019)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI	
COMPAS 1er	GYMNASE salle n°1	MOURLINGUES	GYMNASE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	MOURLINGUES	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	CYPRIE	GYMNASE salle n°1
					9h00-10h00 GYM DOUCE							
		9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE			10h00-11h00 BODY SCULPT			9h30-10h30 CAF(2)STRETCH		9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE	9h30-10h30 POSTURAL FITNESS	
10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING			11h00-12h00 PILATES			10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 YOGA	10h30-11h30 STRETCHING	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE				1er étage								
				12h30-13h30 CAF(2)STRETCH				12h30-13h30 BODY SCULPT				14h00-15h00 
				Rez chaussée								15h00-16h00 
	18h00-19h00 STEP avancé		18h00-19h00 PILATES					18h00-18h45 CAF(1)				
	18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE		18h30-19h30 PILATES				18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE	18h45-19h45 PILATES				
	19h00-20h00 STEP débutant				19h00-20h00 STEP intermédiaire	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 CULTURE PHYSIQUE	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 BODY SCULPT		
	19h30-20h00 STRETCHING						19h30-20h30 BODY SCULPT	19h45-20h45 ZUMBA				
	20h00-21h00 L.I.A.								20h00-21h00 			

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

**LES MILLS
BODYBALANCE**

Cours hors vacances scolaires

(sous réserve de modifications)

<http://www.fitattitude-balma.fr>

e-mail : cabform@club.fr

**fitattitude
balma**

(1) CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers (45 minutes)

(2) CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)

- CENTRE DES MOURLINGUES : Centre Culturel des Mourlingues, avenue du CALVEL à Balma
- COMPAS : COMPLEXE multiActivitéS, place des Fêtes à Balma (derrière InterMarché)
- CYPRIE : 2 esplanade du Cyprié, avenue Henri DUNANT à Balma
- GYMNASE : Gymnase du Collège Jean ROSTAND, avenue Georges Pradel à Balma
- MAISON BALMA-GRAMONT : quartier Vidailhan, avenue GALILEE à Balma

Ayez le bon réflexe : une bouteille d'eau, une serviette !