







PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Saison 2021/2022 (01/09/2021 au 31/08/2022)

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

fit attitude
balma

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

- ✓ MOURLINGUES : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel à Balma
- ✓ COMPAS : COMPLEXE multiActivités, 5 rue des Jardins à Balma (derrière InterMarché)
- ✓ CYPRIÉ : 2 esplanade du Cyprié, avenue Henri Dunant à Balma
- ✓ GYMNASSE : Gymnase Jean ROSTAND, avenue Georges Pradel à Balma
- ✓ CABANIS : Ecole José CABANIS, 10 rue Colette à Balma

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