



PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Saison 2017/2018 (01/09/2017 au 31/08/2018)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI	
COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1	MOURLINGUES	GYMNASSE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	MOURLINGUES	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	CYPRIE	GYMNASSE 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 STRETCHING	10h30-11h30 STRETCHING	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE				1er étage								
				12h30-13h30 CAF(2)STRETCH				12h30-13h30 BODY SCULPT				
												14h00-15h00 
												15h00-16h00 PILATES
				Rez chaussée				17h00-18h00 ZUMBA (3) Junior				
18h00-19h00 STEP avancé		18h00-19h00 PILATES						18h00-18h45 AF (1)				
	18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE		18h30-19h30 PILATES				18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE	18h45-19h45 PILATES				
19h00-20h00 STEP débutant	19h30-20h00 STRETCHING			19h00-20h00 STEP intermédiaire	19h00-20h00 PILATES		19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 BODY SCULPT		
				19h30-20h30 			19h30-20h30 BODY SCULPT	19h45-20h45 ZUMBA				
20h00-21h00 ZUMBA									20h00-21h00 L.I.A.			

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

Cours hors vacances scolaires

(sous réserve de modifications)

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

e-mail : cabform@club.fr

fit attitude
balma

- (1) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes)
- (2) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)
- (3) Ouverture des cours sous réserve d'un nombre suffisant de participants

- 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
- GYMNASSE : 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 !