

PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Saison 2022/2023 (01/09/2022 au 31/08/2023)

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 CAF-STRETCH		9h30-10h30 POSTURAL FITNESS	9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE	
10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING			10h00-11h00 BODY SCULPT			10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING	10h30-11h30 YOGA	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE					11h00-12h00 LES MILLS BODYBALANCE							
				1er étage								
				12h30-13h30 CAF-STRETCH				12h30-13h30 BODY SCULPT				
				Rez chaussée								
	18h00-19h00 STEP avancé	18h00-19h00 PILATES			18h00-19h00 PILATES			18h00-19h00 PILATES				
	18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE	18h30-19h30 PILATES			18h30-19h30 PILATES		18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE	18h30-19h30 PILATES				
	19h00-20h00 STEP débutant	19h30-20h00 STRETCHING			19h00-20h00 LES MILLS BODYPUMP 45mn	19h00-20h00 PILATES		19h00-20h00 PHYSIQUE		19h00-20h00 YOGA	19h00-20h00 BODY SCULPT	
	20h00-21h00 L.I.A.				19h30-20h30 LES MILLS BODYCOMBAT			19h30-20h30 STEP intermédiaire				
												14h00-15h00 LES MILLS BODYPUMP 55mn
												15h00-16h00 LES MILLS BODYBALANCE

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

**LES MILLS
BODYBALANCE**

Cours hors vacances scolaires

(sous réserve de modifications)

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

e-mail : fitattitudebalma@gmail.com

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 !