

# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Saison 2023/2024

| 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               |
|   |                                    | 9h30-10h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE |                    |                             | 9h00-10h00<br>GYM<br>DOUCE       |                        |  | 9h30-10h30<br>CAF-STRETCH  |                     | 9h30-10h30<br>POSTURAL<br>FITNESS | 9h30-10h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE |                                  |
| 10h30-11h30<br>PILATES                      |                                    | 10h30-11h30<br>STRETCHING         |                    |                             | 10h00-11h00<br>BODY SCULPT       |                        |  | 10h30-11h30<br>PILATES     |                     | 10h30-11h30<br>STRETCHING         | 10h30-11h30<br>YOGA               |                                  |
| 11h30-12h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE          |                                    |                                   |                    | 1er étage                   |                                  |                        |  |                            |                     |                                   |                                   |                                  |
|   |                                    |                                   |                    | 12h30-13h30<br>CAF-STRETCH  |                                  |                        |  | 12h30-13h30<br>BODY SCULPT |                     |                                   |                                   |                                  |
|   |                                    |                                   |                    | Rez chaussée                |                                  |                        |  |                            |                     |                                   |                                   | 14h00-15h00<br>BODY PUMP<br>55mn |
|   |                                    |                                   |                    |                             |                                  |                        |  |                            |                     |                                   |                                   | 15h00-16h00<br>BODY BALANCE      |
| 18h00-19h00<br>STEP<br><i>intermédiaire</i> |                                    | 18h00-19h00<br>PILATES            |                    |                             |                                  | 18h15-19h15<br>YOGA    |  |                            |                     |                                   |                                   |                                  |
| 19h00-20h00<br>STEP<br><i>débutant</i>      | 18h30-19h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE |                                   |                    | 18h30-19h30<br>BODY BALANCE | 19h00-20h00<br>BODY PUMP<br>45mn | 19h15-20h15<br>PILATES | 18h30-19h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE           | 18h30-19h30<br>PILATES     | 19h00-20h00<br>YOGA | 19h00-20h00<br>BODY SCULPT        |                                   |                                  |
| 20h00-21h00<br>L.I.A./AÉRO                  |                                    | 19h30-20h00<br>STRETCHING         |                    | 19h30-20h30<br>BODY PUMP    |                                  |                        | 19h30-20h30<br>STEP<br><i>intermédiaire+</i> |                            |                     |                                   |                                   |                                  |

**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](mailto: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
- ✓ VIDAILHAN : Maison De Quartier Vidailhan, 19 rue Galilée à Balma

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