







PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Saison 2024/2025

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-STRETCH		9h30-10h30 POSTURAL FITNESS	9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE	
10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING			11h00-12h00 			10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING	10h30-11h30 YOGA	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE				1er étage								
				12h30-13h30 CAF-STRETCH				12h30-13h30 BODY SCULPT				
				Rez chaussée								14h00-15h00  55mn
	18h00-18h45 STEP 2 45 mn - Inter		18h00-19h00 PILATES			18h15-19h15 YOGA						15h00-16h00 
	18h50-19h30 STEP 1 45 mn - Déb	18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE		18h30-19h30 	19h00-20h00  45mn		18h30-19h30 PILATES	18h30-19h30 PILATES	19h00-20h00 YOGA	19h00-20h00 BODY SCULPT		
	19h40-20h25 L.I.A./AÉRO 45 mn	19h30-20h00 STRETCHING		19h30-20h30 		19h15-20h15 PILATES		19h30-20h30 STEP 3 60 mn -Inter+				

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 : Maison De Quartier Cyprié, 2 esplanade du Cyprié, 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 !