

# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Vacances scolaires "Hiver 2019" (25/02/2019 au 10/03/2019)

LUNDI 25		MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28		VENDREDI 1	SAMEDI 2
COMPAS 1er	GYMNASE salle n°1	COMPAS	COMPAS 1er	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	GYMNASE salle n°1
						9h30-10h30 POSTURAL FITNESS <i>Djed</i>	
10h30-11h30 PILATES <i>Thomass</i>			10h00-11h00 BODY SCULPT <i>Tim</i>	10h30-11h30 PILATES <i>Nathalie</i>		10h30-11h30 BODYBALANCE <i>Djed</i>	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE <i>Nathalie</i>		1er étage	11h00-12h00 PILATES <i>Tim</i>				
		12h30-13h30 CAF(2)STRETCH <i>Tim</i>					14h00-15h00 BODYPUMP <i>Eric</i>
		Rez chaussée					15h00-16h00 BODYBALANCE <i>Eric</i>
	18h00-19h00 STEP <i>avancé</i> <i>Thomass</i>	18h30-19h30 PILATES <i>Thomass</i>		18h00-18h45 CAF(1) <i>Virginie</i>	18h45-19h45		
	19h00-20h00 STEP <i>débutant</i> <i>Djed</i>	19h30-20h30 BODYCOMBAT <i>Thomass</i>	19h00-20h00 STEP <i>intermédiaire</i> <i>Mariam</i>	19h00-20h00 PILATES <i>Virginie</i>	19h00-20h00 PILATES <i>Djed</i>	19h00-20h00 BODY SCULPT <i>Jean-Philippe</i>	
	20h00-21h00 L.I.A. <i>Djed</i>			19h45-20h45 ZUMBA <i>Anais</i>	20h00-21h00 BODYBALANCE <i>Djed</i>		

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

<http://www.fitattitude-balma.fr>  
e-mail : [cabform@club.fr](mailto:cabform@club.fr)

**fit** attitude  
balma





- (1) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes)
- (2) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)

- ✓ 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 !**

# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Vacances scolaires "Hiver 2019" (25/02/2019 au 10/03/2019)

LUNDI 4		MARDI 5		MERCREDI 6		JEUDI 7		VENDREDI 8	SAMEDI 9
COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1	GYMNASSE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1
				9h00-10h00 GYM DOUCE Jessica		9h30-10h30 CAF(2)STRETCH Thomas		9h30-10h30 POSTURAL FITNESS Djed	
10h30-11h30 PILATES Thomass			10h00-11h00 BODY SCULPT Tim			10h30-11h30 PILATES Nathalie		10h30-11h30 STRETCHING Djed	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE Nathalie			11h00-12h00 PILATES Tim						
			1er étage						
			12h30-13h30 CAF(2)STRETCH Tim			12h30-13h30 BODY SCULPT Thomas			
									14h00-15h00  Eric
									15h00-16h00  Eric
			Rez chaussée						
	18h00-19h00 STEP avancé Thomass	18h00-19h00 PILATES Jessica	18h30-19h30 PILATES Thomass	19h00-20h00 STEP intermédiaire Mariem	19h00-20h00 PILATES Jessica	18h00-18h45 CAF(1) Virginie	18h45-19h45 PILATES Virginie	19h00-20h00 PILATES Djed	19h00-20h00 BODY SCULPT Djed
	19h00-20h00 STEP débutant Djed		19h30-20h30  Thomass			19h45-20h45 ZUMBA Anaïs	20h00-21h00  Djed		
	20h00-21h00 L.I.A. Djed								

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

<http://www.fitattitude-balma.fr>  
e-mail : [cabform@club.fr](mailto:cabform@club.fr)

**fit** attitude  
balma

- (1) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes)
- (2) A-F : Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)

- ✓ 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 !**