

PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

Vacances scolaires "Printemps 2018" (16/04/2018 au 28/04/2018)

LUNDI 16		MARDI 17		MERCREDI 18		JEUDI 19	VENDREDI 20		SAMEDI 21
COMPAS 1er	GYMNASE salle n°1	GYMNASE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	COMPAS 1er	COMPAS 1er	CYPRIE	GYMNASE salle n°1
				9h00-10h00 GYM DOUCE Jessica					
				10h00-11h00 BODY SCULPT Tim		9h30-10h30 CAF(2)STRETCH Thomas V	9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE Nathalie	9h30-10h30 POSTURAL FITNESS Djed	
10h30-11h30 PILATES Thomas D				11h00-12h00 PILATES Tim		10h30-11h30 PILATES Nathalie	10h30-11h30 YOGA Nathalie	10h30-11h30 STRETCHING Djed	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE Nathalie			1er étage						
			12h30-13h30 CAF(2)STRETCH Tim			12h30-13h30 BODY SCULPT Thomas V			
			Rez chaussée						14h00-15h00 LES MILLS BODY PUMP Eric
	18h00-19h00 STEP avancé Thomas D	18h00-19h00 PILATES Jessica		18h30-19h30 PILATES Thomas D		18h00-18h45 AF (1) Djed			15h00-16h00 PILATES Eric
	19h00-20h00 STEP débutant Djed			19h00-20h00 STEP Intermédiaire Mariem	19h00-20h00 PILATES Jessica	18h45-19h45 PILATES Djed	19h00-20h00 BODY SCULPT Jean-Philippe		
	20h00-21h00 ZUMBA Marie-Eve		19h30-20h30 LES MILLS BODYCOMBAT Thomas D			19h45-20h45 L.I.A. Djed			

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

<http://www.fitattitude-balma.fr>
e-mail : cabform@club.fr

**fitattitude
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 : COMPléxe multiActivités, place des Fêtes à Balma (derrière InterMarché)
- CYPRIE : 2 esplanade du Cyprié, avenue Henri DUNANT à Balma
- GYMNASE : 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 "Printemps 2018" (16/04/2018 au 28/04/2018)

LUNDI 23		MARDI 24		MERCREDI 25		JEUDI 26		VENDREDI 27	SAMEDI 28
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 Djed		9h30-10h30 POSTURAL FITNESS Djed	
10h30-11h30 PILATES Thomas D				10h00-11h00 BODY SCULPT Virginie		10h30-11h30 PILATES Djed		10h30-11h30 STRETCHING Djed	
			1er étage						
				11h00-12h00 PILATES Virginie					
			Rez chaussée						
				12h30-13h30 CAF(2)STRETCH Tim		12h30-13h30 BODY SCULPT Djed			14h00-15h00 LES MILLS BODYPUMP Eric
									15h00-16h00 PILATES Eric
	18h00-19h00 STEP avancé Thomas D	18h00-19h00 PILATES Jessica	18h30-19h30 PILATES Thomas D			18h00-18h45 XTRAINING Virginie			
	19h00-20h00 STEP débutant Djed		19h30-20h30 LES MILLS BODYCOMBAT Thomas D	19h00-20h00 STEP Intermédiaire Mariem	19h00-20h00 PILATES Jessica	18h45-19h45 PILATES Virginie	19h00-20h00 PILATES Djed	19h00-20h00 BODY SCULPT Jean-Philippe	
						19h45-20h45 ZUMBA Virginie	20h00-21h00 L.I.A Djed		



http://www.fitattitude-balma.fr
e-mail : cabform@club.fr



- (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 !