



# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Vacances scolaires "Toussaint 2017" (23/10/2017 au 05/11/2017)

| LUNDI 23                                       |   | MARDI 24                          |   | MERCREDI 25                                   |                                   | JEUDI 26                               |                                | VENDREDI 27                                   | SAMEDI 28  |
|--|---|-----------------------------------|---|---|-----------------------------------|--|--------------------------------|---|--|
| COMPAS<br>1er                                  | GYMNASE<br>salle n°1                        | GYMNASE<br>salle n°2              | COMPAS  | COMPAS<br>1er                                 | VIDAILHAN                         | COMPAS<br>1er                          | CYPRIE                         | COMPAS<br>1er                                 | GYMNASE<br>salle n°1   |
|  |   |                                   |   | 9h00-10h00<br>GYM<br>DOUCE<br>Jessica         |                                   | 9h30-10h30<br>CAF(2)STRETCH<br>ThomasV |                                | 9h30-10h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE<br>Nathalie |  |
| 10h30-11h30<br>PILATES<br>ThomasD              |   |                                   |   | 10h00-11h00<br>BODY SCULPT<br>Tim             |                                   | 10h30-11h30<br>PILATES<br>Nathalie     |                                | 10h30-11h30<br>STRETCHING<br>Nathalie         |  |
| 11h30-12h30<br>CULTURE<br>PHYSIQUE<br>Nathalie |   |                                   | 1er étage   | 11h00-12h00<br>PILATES<br>Virginie            |                                   |  |                                |   |  |
|  |   |                                   | Rez chaussée  | 12h30-13h30<br>CAF(2)STRETCH<br>Tim           |                                   | 12h30-13h30<br>BODY SCULPT<br>ThomasV  |                                |   | 14h00-15h00<br><br>Eric |
|  |   |                                   |   |   |                                   |  |                                |   | 15h00-16h00<br>PILATES<br>Eric   |
|  | 18h00-19h00<br>STEP<br>avancé<br>ThomasD    | 18h00-19h00<br>PILATES<br>Jessica | 18h30-19h30<br>PILATES<br>ThomasD   |   |                                   | 18h00-18h45<br>AF (1)<br>Virginie      |                                |   |  |
|  | 19h00-20h00<br>STEP<br>débutant<br>Caroline |                                   | 19h30-20h30<br><br>ThomasD | 19h00-20h00<br>STEP<br>Intermédiaire<br>Amine | 19h00-20h00<br>PILATES<br>Jessica | 18h45-19h45<br>PILATES<br>Virginie     | 19h00-20h00<br>PILATES<br>Djed | 19h00-20h00<br>BODY SCULPT<br>Jean-Philippe   |  |
|  | 20h00-21h00<br>ZUMBA<br>Caroline            |                                   |   |   |                                   | 19h45-20h45<br>ZUMBA<br>Virginie       | 20h00-21h00<br>L.I.A<br>Djed   |   |  |



http://www.fitattitude-balma.fr  
e-mail : [cabform@club.fr](mailto: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 : 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 "Toussaint 2017" (23/10/2017 au 05/11/2017)

| LUNDI 30                          |   | MARDI 31                          |   | MERCREDI 1                           | JEUDI 2                                | VENDREDI 3                                  | SAMEDI 4                        |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| COMPAS<br>1er                     | GYMNASE<br>salle n°1                        | GYMNASE<br>salle n°2              | COMPAS  |                                      | COMPAS<br>1er                          | COMPAS<br>1er                               | GYMNASE<br>salle n°1            |
|                                   |   |                                   |   |                                      | 9h30-10h30<br>CAF(2)STRETCH<br>ThomasV |   |                                 |
| 10h30-11h30<br>PILATES<br>ThomasD |   |                                   |   |                                      | 10h30-11h30<br>PILATES<br>ThomasV      |   |                                 |
|                                   |   |                                   | 1er étage   |                                      |  |   |                                 |
|                                   |   |                                   | 12h30-13h30<br>CAF(2)STRETCH<br>Tim               |                                      | 12h30-13h30<br>BODY SCULPT<br>ThomasV  |   |                                 |
|                                   |   |                                   |   | FERIE<br>aucun cours<br>n'est assuré |  |   | 14h00-15h00<br>BODYPUMP<br>Eric |
|                                   |   |                                   | Rez chaussée                                      |                                      |  |   | 15h00-16h00<br>PILATES<br>Eric  |
|                                   | 18h00-19h00<br>STEP<br>avancé<br>ThomasD    | 18h00-19h00<br>PILATES<br>Jessica | 18h30-19h30<br>PILATES<br>ThomasD                 |                                      | 18h00-18h45<br>AF (1)<br>Virginie      |   |                                 |
|                                   | 19h00-20h00<br>STEP<br>débutant<br>Caroline |                                   | 19h30-20h30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ThomasD |                                      | 18h45-19h45<br>PILATES<br>Virginie     | 19h00-20h00<br>BODY SCULPT<br>Jean-Philippe |                                 |
|                                   | 20h00-21h00<br>ZUMBA<br>Caroline            |                                   |   |                                      | 19h45-20h45<br>ZUMBA<br>Virginie       |   |                                 |

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

**LES MILLS  
BODYPUMP**

<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
- 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 !**