

PLANNING DANSE-FITNESS 2020-2021



Présidente :
Fabienne DELAYGUE

www.asah-dansefitness.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MATIN	<p><u>9h00</u> Step (salle fitness)</p> <p><u>10h00/11h00</u> GYM postural (salle fitness)</p>	<p><u>9h00/10h00</u> Yogalates (salle fitness)</p>	<p><u>9h30/10h30</u> Aero dance (salle fitness)</p> <p><u>10h30/11h30</u> Pilates (salle fitness)</p>	<p><u>9h30/10h30</u> « Yogalates » (Salle fitness)</p>	<p><u>9h/10h</u> Body-ball (Salle fitness)</p>	
MIDI	<p><u>12h15/13h</u> Body-barre (Salle de danse)</p>	<p><u>12h15/13h</u> ZUMBA (Salle de danse)</p>	<p><u>12h15/13h15</u> Stretching (Salle de danse)</p>	<p><u>11h15</u> HIITS-abdos/fessiers (Salle fitness)</p> <p><u>12h15</u> TRX (Salle fitness)</p> <p><u>13H15</u> FIT BALANCE (Salle fitness)</p>	<p><u>12h15/13h</u> C.A.F. (Salle danse)</p>	
SOIR	<p><u>16h15</u> Circuit training (Salle de danse)</p>	<p><u>15h15</u> Abdos-fessiers-cuisses (Salle fitness)</p> <p><u>16h15/17h15</u> Total body (salle fitness)</p>	<p><u>17h30/18h30</u> fit balance (Salle de danse)</p>		<p><u>14h</u> Abdos-fessiers-cuisses (Salle fitness)</p> <p><u>15h/16h</u> Pilates (Salle fitness)</p>	
	<p><u>17h15</u> L.I.A (Salle de danse)</p>	<p><u>17h30/18h30</u> Pilates déb (salle fitness)</p>	<p>17h30 Pilates avancés (Salle de danse)</p>	<p><u>17h30</u> TRX (Salle fitness)</p>	<p><u>17h30</u> « Body-barre » (salle de fitness)</p>	<p><u>17H15</u> T.A.F (Salle de danse)</p>
	<p><u>18h15</u> Gym (Salle de danse)</p>	<p><u>18h30</u> Stretching (Salle de danse)</p>	<p>18H30 fit balance (Salle fitness)</p>	<p><u>18h15</u> "Core training" (salle de fitness)</p>	<p><u>18h00</u> L.I.A. (Salle de danse)</p>	
	<p><u>19h15/20h15</u> ZUMBA (Salle de danse)</p>	<p><u>19h30 /20h30</u> Barre classique (Salle de danse)</p>	<p><u>19h30/20h30</u> Abdos fessiers (Salle fitness)</p>	<p><u>19h00/19h45</u> « TRX » (Salle de fitness)</p>	<p><u>19h00/20h15</u> ZUMBA pas à pas (Stretching ¼ h) (Salle de danse)</p> <p><u>17h30/19h30</u> YOGA (Salle de fitness)</p>	