












JANVIER



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE			
		9h05 à 10h05	Yoga					9h05 à 10h05	Tai-Chi						
10h00 à 10h45	Cuiss Abdo Fess	10h15 à 11h00	Body-Sculpt	10h00 à 10h45	Stretching petit matériel	10h00 à 10h45	Cuiss Abdo Fess	10h15 à 11h00	Body-Sculpt	9h45 à 10h30		10h00 à 10h45	Body-Sculpt		
10h45 à 11h45	Stretching	11h00 à 11h45	Pilates	10h45 à 11h30	gym douce	10h45 à 11h30	Stretching	11h00 à 11h30	Abdo Fess	10h30 à 11h15	Abdo Fess	10h45 à 11h30	Abdo Fessiers		
								11h30 à 12h10							
11h45 à 12h30	AQUAGYM	12h15 à 13h00	Abdo Fess	11h45 à 12h30	AQUAGYM	12h30 à 13h15	AQUAGYM	11h45 à 12h30	AQUAGYM	11h15 à 12h00	L.I.A. Intermédiaire	11h30 à 12h15	Body-Sculpt		
12h15 à 13h00		12h30 à 13h15	AQUAGYM	11h30 à 12h15	Abdo Fess	12h15 à 13h00		12h15 à 13h00	L.I.A Intermédiaire			12h15 à 12h45	Stretching		
12H30 à 13h15	AQUAGYM	13h00 à 13h45		12h30 à 13h15	AQUAGYM	13h00 à 13h30	Stretching	12h30 à 13h15	AQUAGYM						
13h00 à 13h30	Taill Abdo Fess	14h00 à 14h45	AQUAGYM	12h15 à 13h00	Body-Sculpt	14h00 à 14h45	AQUAGYM	13h00 à 13h45	Pilates	14h00 à 14h45	AQUAGYM				
17h45 à 18h30	Body-Sculpt	17h15 à 18h00	Cuiss Abdo Fess	13h00 à 17h45	Judo Enfants	17h15 à 18h00	Body-Sculpt	17h45 à 18h30	TBC	13h00 à 17h45	Judo Enfants				
18h30 à 19h15	AQUAGYM	18h15 à 19h00	AQUAGYM	17h00 à 17h45	AQUAGYM	18h00 à 18h30	Cuiss Abdo Fess	18h15 à 19h00	AQUAGYM						
18h30 à 19h00	Abdo Fessiers	18h00 à 18H30	L.I.A Débutant	17h45 à 18h30	Abdo Fessiers	18h15 à 19h00	AQUAGYM	18h30 à 19h00	L.I.A Débutant	17h45 à 18h45	Judo Adultes				
19h00 à 19h45		18h30 à 19h15	L.I.A intermédiaire	18h30 à 19h15	Body-Sculpt	18h30 à 19h15		19H15 à 20H00		FRANCE FITNESS VOUS SOUHAITE UNE JOYEUSE ANNEE 2012					
19h15 à 20h00	AQUAGYM	19h00 à 19h45	AQUAGYM	19h00 à 19h45	AQUAGYM	19h15 à 20h00	AQUAGYM	19h00 à 19h45	AQUAGYM						
19H45 à 20H15	Step Initiation	19H15 à 20h00		19h15 à 20h00	Abdo Fess	19h15 à 20h00	L.I.A Intermédiaire	20h00 à 21h00							
20h15 à 21h00	Step Intermédiaire	20h00 à 21H00	Salsa 2	20h00 à 21h00	Judo Adultes	20h00 à 20h45									
21h00 à 22h00	Salsa 1	21H00 à 22H00	Salsa 3	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES TONIFIENT ET DESSINENT					CARDIO-TRAINING Brûlent les graisses						
LUNDI - MARDI : 9h00 à 22h00								MERCREDI : 9h00 à 21h30				33 rue Etienne Chevalier 95100 ARGENTEUIL <i>01.39.47.01.01 www.francefitness.fr</i>			
JEUDI - VENDREDI : 9h00 à 21h00															
SAMEDI: 9h30 à 17h00				DIMANCHE : 9h30 à 13h00											