

PLANNING DES COURS A.S.C.A.M.A.P.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9H45 – 10H30 BABY GYM A partir de 3 ans			
		10H45 – 11H45 GYM ENFANT A partir de 6 ans			
		13H30 – 14H30 GYM ENFANT A partir de 8 ans			13H30 - 15H15 AEROBIC COMPETITION
		14H30 - 15H00 INITIATION AEROBIC			
		15H00 - 17H00 AEROBIC COMPETITION			
18H30 – 19H30 FITNESS	18H00 – 19H00 YOGA STRETCHING		18H30 – 19H30 PILATES		
19H40 – 21H10 AEROBIC SPECIFIQUE	19H00 - 20H00 YOGA			19H15 – 20H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CARDIO	