PLANNING 2025-2026 ASSOCIATION TOUS EN FORME Début des cours Lundi 8 Septembre

Debut des cours Lundi à Septembre							
LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
8h45-9h30	8h45-9h30	8h45-9h30			8h45-9h30		
PILATES	TOTAL GYM	TOTAL GYM			TOTAL GYM		
Tous niveaux	Lorène	Lorène			Lorène	10h-10h45	10h-10h45
Sandra	9h30-10h15	9h30-10h15	9h15-10h		9h30-10h15	TOTAL	PILATES
9h30-10h15	STRETCHING	STRETCHING GYI	M COMPLETE		STRETCHING	TRAINING	DANCE
STRETCHING	Lorène	Lorène	Lucie		Lorène	Lucie	Séverine
Sandra	10h15-11h	10h15-11h	10h-10h45		10h15-11h	10h45-11h30	11h-11h45
Lieu FUXA	TOTAL GYM	BAÏLA	PILATES		TOTAL GYM	PILATES	HAMAC
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	Lorène	Lorène	Tous niveaux		Lorène	Tous niveaux	AERIEN*
	11h-11h45	Lieu GYMNASE		STRE	11h-11h45	Lucie	Sandra
100	STRETCHING				STRETCHING	11h30-12h15	11h45-12h30
100	Lorène	The second second			Lorène	STRETCHING	HAMAC
100.00	Lieu FUXA	1 1 2 2 3 5 MA			Lieu FUXA	ZEN	AERIEN*
						Lucie	Sandra
12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h15		12h30-13h15	12h30-13h15	Lieu GYMNASE	Lieu FUXA
CAF	BAÏLA	PILATES Tous niveaux		CIRCUIT MINCEUR	PILATES		
Lucie	Lorène	Séverine		Lucie	Tous niveaux	* HAMAC AERIEN 9 places / séance	
Lieu FUXA	Lieu FUXA	Lieu GYMNASE		Lieu GYMNASE	Lieu GYMNASE		
			16h45-17h30 STRETCHING ZEN Lucie	17h45-18h30		Fo	sen rme
17h30-18h15		17h30-18h15	17h30-18h15	PILATES		Lieu Fuxa	
HAMAC AERIEN*		A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	BODY	Tous niveaux			spartinas
Sandra		PILATES Tous niveaux	SCULPT	Lucie	18h-18h45	29 bis aven	ue de la gare
18h15-19h HAMAC AERIEN*	18h15-19h	Séverine 18h15-1	Lucie	18h30-19h15 18h15-19h STEP 1	CIRCUIT CAF Lucie	Lieu GYMNASE 15 avenue de la cave	
Sandra	CAF Lucie	DIL ATEC -	CARDIO	Lucie Niveau 2	18h45-19h30		
Lieu FUXA	Lucie	PILATES Tous niveaux	TRAINING	Severine	STRETCHING	coopérative	
6/// - / 19	19h-19h45	Séverine	Lucie	19h15-20h Lieu FUXA Dojo	Lucie		à
	STEP 2	19h-19h45	Lieu GYMNASE	PILATES SWISS BALL Séverine	Lieu GYMNASE	VENDARCHEC	
000000000000 R. A.	Lucie	CIRCUIT MINCEUR	11/2/20			VENDARGUES	
	19h45-20h30	Séverine	4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			www.tous-	www.tous-en-forme.fr
	LIA 1	19h45-20h30		Lieu FUXA		07 44 44 63 31	
	Lucie	PILATES Tous niveaux	A CONTRACTOR				rme@live.fr
The second second	Lieu FUXA	Séverine	Silling			1003 611-10	innewiive.ii
		Lieu GYMNASE	estimate that w				

Ne pas jeter sur la voie publique

TECHNIQUE

RENFORCEMENT

CARDIO

CARDIO/RENFO