

AMANDINE MOUGIN CONTACT 06 80 73 88 43 PLANNING AGDE ET BEZIERS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FERME	9H00 - 10H00 Béziers SENIORS GYM DOUCE ADAPTEE	MATINEE FERMEE	9H30 - 10H15 Agde BODY BURN ou CIRCUIT TRAINING (COURS CARDIO)	09H00 - 12H00 COURS PRIVES SUR RDV 06 80 73 88 43	9H00 - 09H45 Agde SENIORS GYM DOUCE ADAPTEE
	COURS PRIVES SUR RDV 06 80 73 88 43		10H15 - 11H00 Agde POSTURAL BALL ®		10H00 - 11H30 Agde POLE FIGURE INTER 1 / 2
	12H30 - 13H15 Béziers BODY SCULPT ou FESSIERS ONLY (1 semaine sur 2, min 8 pers)		12H30 - 13H15 Agde POSTURAL BALL ® / C. A. F (1 semaine sur 2)		12H15 - 13H45 Agde POLE FIGURE INTER / AVANCE
		13H30 - 14H30 POLE KIDS INTER 1		13H15-13H45 Béziers ABDOS FLASH	14H00 - 20H00 Agde EVJF/ STAGES
		14H30 - 15H30 Agde POLE KIDS DEBUTANT 2 10 / 12 ANS			
		15H30 - 16H15 Agde BODY STRETCH ADULTES			
		17H15 - 18H15 Agde POLE ADOS DEBUTANT 2 12/ 14 ANS	17H15 - 18H15 Agde POLE KIDS DEBUTANT 1 8 / 12 ANS	17H15 - 18H00 Agde BODY STRETCH ADOS	
18H15 - 19H00 Béziers ZUMBA ®	18H15 - 19H15 Agde POLE CHORE (tous niveaux)	18H15 - 19H15 Agde POLE CHORE (tous niveaux)	18H00 - 19H15 Agde POLE FIGURE DEBUTANT	18H00 - 18H45 Béziers POUND FIT ®	
19H00 - 19H45 Béziers ZUMBA ®	19H15 - 20H00 Agde ZUMBA ®	19H15 - 20H45 Agde POLE FIGURE INTER 1 ET 2	19H15 - 20H45 Agde POLE FIGURE AVANCE		
19H45 - 20H30 Béziers POSTURAL BALL ®	20H00 - 20H45 Agde POSTURAL BALL ®		4 ans et plus de pratique technique		

--	--	--	--	--	--