



**PLANIFICATION DES COURS  
JANVIER 2020  
PILATES AVEC ACCESSOIRES MARDI SOIR ET  
GYM. TENDANCE JEUDI SOIR**

**planif Pilates avec accessoires et Gym. Tendances**

<b>Pilates mardi 19h20</b>		<b>Gym. Tendances jeudi 17h</b>	
<b>07-janv</b>	<b>avec petits ballons</b>	<b>09-janv</b>	<b>fit-ball</b>
<b>14-janv</b>	<b>avec cerceaux</b>	<b>16-janv</b>	<b>énergieboxing</b>
<b>21-janv</b>	<b>galette</b>	<b>23-janv</b>	<b>step</b>
<b>28-janv</b>	<b>avec élastibands</b>	<b>30-janv</b>	<b>gliding</b>