



AGAD

SAISON
2009-2010

ST:Step/LIA:Low Impact Aerobic/GT:Gym-Tonic/GD:Gym Douce/ED:Ecole du Dos/ Pilate/Stretching/BS:Body-Sculpt/AF:Abdo-Fessiers

	GLACIS	GUILLEMINOT	PAUL MACHY	MERIDIEN		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30						GT
12h15	ST	BS		BS	BS	
14h15		GT				
14h30				GD		
17h30			ST Déb.			
18h30			ST			
18h30	LIA . AF		AF	LIA Déb. AF		
19h30	BS	AF	P/Str			

PISCINE HAUCOLAS LEFFRINCKOUKE		
AQUA GYM à partir du 2 Octobre 2009		
VENDREDI	19h	
Le dernier Vendredi du mois à 19h45		

STADE DE FLANDRES	
MUSCULATION	
Vendredi	Samedi
17h45	9h30
ECOLE DU DOS/STRETCHING	
Lundi	Jeudi
16h30	16h30

PLANNING SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS; PRATIQUE DES COURS: MINIMUM 10 PERSONNES