

PLANNING DU MOIS DE JANVIER

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

2

3

6

14h-15h
Pilâtes
15h-16h
Relaxation

7

8

9

10h-11h
Gym douce
11h-12h
Renforc. Musculaire

10

13

14h-15h
Pilâtes
15h-16h
Relaxation

14

15

16

10h-11h
Gym douce
11h-12h
Renforc. Musculaire

17

20

9h-12h
Psychologue (sur rdv)

14h-15h
Pilâtes
15h-16h
Relaxation

21

22

23

10h-11h
Gym douce
11h-12h
Renforc. Musculaire

24

27

14h-15h
Pilâtes
15h-16h
Relaxation

28

29

9h-12h
Nutrition (sur rdv)

30

10h-11h
Gym douce
11h-12h
Renforc. Musculaire

31