



De: Jean Paul trillesjp@orange.fr   
 Objet: Planning  
 Date: 8 septembre 2022 à 11:21  
 À: Jean Paul Trilles trillesjp@orange.fr




DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H-21H  
 SAMEDI DE 9H-14H  
 DIMANCHE DE 9H-13H



# PLANNING



A partir du 12 septembre



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
	9H15	<b>CROSS TRAINING</b> AVEC OLAC	<b>ZEN ATTITUDE</b> AVEC VALERIE	<b>CAF</b> AVEC STEPHANIE				10H00
	10H30				<b>PILATES</b> AVEC NASSIMA	<b>ZEN ATTITUDE</b> AVEC VALERIE		11H00
	12H30	<b>CAF</b> AVEC STEPHANIE		<b>CROSS TRAINING</b> AVEC OLAC	<b>CROSS TRAINING</b> AVEC OLAC			
	17H30	<b>CARDIO BOXE</b> AVEC SAMMY	<b>PILATES</b> AVEC STEPHANIE	<b>CAF</b> AVEC STEPHANIE				
	18H30	<b>VELO BIKING</b> AVEC SAMMY	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> AVEC STEPHANIE	<b>VELOS BIKING</b> AVEC STEPHANIE	<b>CARDIO BOXE</b> AVEC SAMMY	<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b> VIDEO		
	19H30	<b>CARDIO DANSE</b> AVEC SAMMY		<b>OU</b> <b>PILATES</b> AVEC NASSIMA	<b>VELO BIKING</b> AVEC SAMMY			
							DIMANCHE	
								<b>LesMILLS</b> <b>RPM</b> VID

Trilles Jean-Paul  
 1016 bis Chemin de l'Argentiere  
 83410 Cogolin  
 Tel: 06.15.06.21.01