

# CURIE FITNESS & TRAINING

## Planning des cours

### PLANNING DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9h15							9h15
9h30							9h30
9h45	<b>Fitball</b> Élodie	<b>Step cardio</b> Élodie	<b>Fitball</b> Élodie	<b>Circuit training + abdos</b> Élodie	<b>Sculpt barre</b> Élodie	<b>Pilates</b> Tom	9h45
10h00							10h00
10h15	<b>FAC</b> Élodie	<b>Total body</b> Élodie	<b>CFAP</b> Caroline	<b>FAC</b> Élodie	<b>CFAP</b> Caroline	<b>FAC</b> Tom	10h15
10h30							10h30
10h45							10h45
11h00							11h00
11h15		<b>Spécial dos</b> Élodie	<b>Hatha Yoga</b> Caroline	<b>Stretching</b> Élodie	<b>Hatha Yoga</b> Caroline	<b>Total body</b> Willy	11h15
11h30	<b>Hatha Yoga</b> Caroline						11h30
11h45		<b>HIIT</b> Élodie		<b>Pilates débutants</b> Élodie		<b>Stretching</b> Willy	11h45
12h00							12h00
12h15							12h15
12h30	<b>Stretching</b> Caroline	<b>HIIT</b> Élodie	<b>FAC</b> Willy	<b>HIIT</b> Caroline	<b>Total body</b> Willy		12h30
12h45							12h45
13h00							13h00
13h15							13h15
15h45							15h45
16h00	<b>Pilates</b> Tom	<b>Pilates</b> Tom	<b>Yoga</b> Olivier	<b>Pilates</b> Tom			16h00
16h15							16h15
16h30							16h30
16h45							16h45
17h00							17h00
17h15							17h15
17h30		<b>HIIT</b> Caroline					17h30
17h45			<b>LIA</b> Willy	<b>FAC</b> Willy			17h45
18h00							18h00
18h15							18h15
18h30		<b>Total body</b> Caroline		<b>Total body</b> Willy	<b>Total body</b> Willy		18h30
18h45	<b>Sculpt barre</b> Élodie		<b>HIIT</b> Élodie				18h45
19h00		<b>Hatha Yoga</b> Caroline		<b>Stretching / Willy</b> <b>Abdos flash</b> Willy	<b>Abdos flash</b> Willy		19h00
19h15							19h15
19h30							19h30
19h45	<b>Step</b> Willy	<b>Zumba</b> Mélanie	<b>Zumba</b> Mélanie				19h45
20h00							20h00
20h15							20h15
20h30							20h30
20h45							20h45
21h00							21h00



• 09 50 01 32 63 •

13 rue Tanguy Prigent  
22950 TRÉGUEUX

curiefitnesstraining.fr  
cmccurie@hotmail.fr

Ouverture 6h/23h  
du lundi au dimanche

# CURIE FITNESS & TRAINING

## Planning des présences en cardio-musculation

PLANNING DES PRÉSENCES EN CARDIO-MUSCULATION						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
9h15						9h15
9h30						9h30
9h45						9h45
10h00						10h00
10h15	Caroline					10h15
10h30			Élodie		Élodie	10h30
10h45		Caroline				10h45
11h00						11h00
11h15						11h15
11h30						11h30
11h45	Élodie		Willy	Willy	Willy	11h45
12h00						12h00
12h15						12h15
12h30						12h30
13h00						13h00
14h00						14h00
14h15						14h15
14h30						14h30
14h45						14h45
15h00				Caroline		15h00
15h15						15h15
15h30						15h30
15h45						15h45
16h00						16h00
16h15						16h15
16h30						16h30
16h45						16h45
17h00						17h00
17h15			Willy		Willy	17h15
17h30						17h30
17h45						17h45
18h00			Élodie			18h00
18h15	Willy					18h15
18h30						18h30
18h45						18h45
19h00						19h00
19h15						19h15
19h30						19h30
19h45			Willy		Willy	19h45
20h00				Willy		20h00
20h15						20h15
20h30	Willy					20h30
20h45						20h45
21h00						21h00