







# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Saison 2019/2020 (01/09/2019 au 31/08/2020)

LUNDI		MARDI			MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI
COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1	MOURLINGUES	GYMNASSE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	MOURLINGUES	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	CYPRIE	GYMNASSE salle n°1
		9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE			9h00-10h00 GYM DOUCE			9h30-10h30 CAF(2)STRETCH		9h30-10h30 CULTURE PHYSIQUE	9h30-10h30 POSTURAL FITNESS	
10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 STRETCHING			10h00-11h00 BODY SCULPT			10h30-11h30 PILATES		10h30-11h30 YOGA	10h30-11h30 STRETCHING	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE					11h00-12h00  BODYBALANCE							
				1er étage								
				12h30-13h30 CAF(2)STRETCH				12h30-13h30 BODY SCULPT				
												14h00-15h00  BODYPUMP
												15h00-16h00  BODYBALANCE
				Rez chaussée								
	18h00-19h00 STEP avancé		18h00-19h00 PILATES					18h00-19h00 INTERVAL TRAINING				
		18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE		18h30-19h30 PILATES			18h30-19h30 CULTURE PHYSIQUE	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 BODY SCULPT	
	19h00-20h00 STEP débutant	19h30-20h00 STRETCHING			19h00-20h00 STEP intermédiaire	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PHYSIQUE PHYSIQUE	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 PILATES	19h00-20h00 BODY SCULPT	
	20h00-21h00 L.I.A.(AÉRO)				19h30-20h30  BODYCOMBAT		19h30-20h30 ZUMBAfit			20h00-21h00  BODYBALANCE	20h00-21h00  BODYCOMBAT	

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

**LES MILLS  
BODYPUMP**

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

**Cours hors vacances scolaires**

(sous réserve de modifications)

<http://www.fitattitude-balma.fr>

e-mail : [cabform@club.fr](mailto:cabform@club.fr)

**fit** attitude  
balma

(1) CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers (45 minutes)

(2) CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)

- CENTRE DES MOURLINGUES : Centre Culturel des Mourlingues, avenue du CALVEL à Balma
- COMPAS : COMPLEXE multiActivitéS, place des Fêtes à Balma (derrière InterMarché)
- CYPRIE : 2 esplanade du Cyprié, avenue Henri DUNANT à Balma
- GYMNASSE : Gymnase du Collège Jean ROSTAND, avenue Georges Pradel à Balma
- MAISON BALMA-GRAMONT : quartier Vidailhan, avenue GALILEE à Balma

**Ayez le bon réflexe : une bouteille d'eau, une serviette !**