

# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Vacances scolaires "Hiver 2020" (10/02/2020 au 23/02/2020)

LUNDI 10		MARDI 11		MERCREDI 12		JEUDI 13		VENDREDI 14	SAMEDI 15
COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1	GYMNASSE salle n°2	COMPAS	COMPAS 1er	VIDAILHAN	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1
				9h00-10h00 GYM DOUCE Jessica				9h30-10h30 CAF(2)STRETCH Thomas	9h30-10h30 POSTURAL FITNESS Djed
10h30-11h30 PILATES Thomass				10h00-11h00 BODY SCULPT Thomass		10h30-11h30 PILATES Nathalie			10h30-11h30 STRETCHING Djed
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE Nathalie			1er étage	11h00-12h00  Thomass					
			Rez chaussée						
			12h30-13h30 CAF(2)STRETCH Thomass			12h30-13h30 BODY SCULPT Thomas			
									14h00-15h00  Eric
									15h00-16h00  Eric
	18h00-19h00 STEP avancé Thomass	18h00-19h00 PILATES Jessica	18h30-19h30 PILATES Thomass			18h00-19h00 INTERVAL TRAINING Djed			
	19h00-20h00 STEP débutant Djed		19h30-20h30  Thomass	19h00-20h00 STEP intermédiaire Mariem	19h00-20h00 PILATES Jessica	19h00-20h00 PILATES Djed	19h00-20h00 PILATES Thomas	19h00-20h00 BODY SCULPT Jean-Philippe	
	20h00-21h00 L.I.A. Djed					20h00-21h00  Djed	20h00-21h00  Thomas		

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

<http://www.fitattitude-balma.fr>  
e-mail : [cabform@club.fr](mailto:cabform@club.fr)

**fit** attitude  
balma

(2) A-F : 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 !**

# PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA

## Vacances scolaires "Hiver 2020" (10/02/2020 au 23/02/2020)

LUNDI 17		MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20		VENDREDI 21	SAMEDI 22
COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1	COMPAS	COMPAS 1er	COMPAS 1er	CYPRIE	COMPAS 1er	GYMNASSE salle n°1
				9h30-10h30 CAF(2)STRETCH Thomas		9h30-10h30 POSTURAL FITNESS Djed	
10h30-11h30 PILATES Thomass			10h00-11h00 BODY SCULPT Thomass	10h30-11h30 PILATES Nathalie		10h30-11h30 STRETCHING Djed	
11h30-12h30 CULTURE PHYSIQUE Nathalie			11h00-12h00 LES MILLS BODYBALANCE Thomass				
		1er étage					
		12h30-13h30 CAF(2)STRETCH Thomass		12h30-13h30 BODY SCULPT Thomas			
							14h00-15h00 LES MILLS BODYPUMP Eric
							15h00-16h00 LES MILLS BODYBALANCE Eric
		Rez chaussée					
	18h00-19h00 STEP avancé Thomass			18h00-19h00 INTERVAL TRAINING Djed			
		18h30-19h30 PILATES Thomass					
	19h00-20h00 STEP débutant Djed		19h00-20h00 STEP intermédiaire Mariem	19h00-20h00 PILATES Djed	19h00-20h00 PILATES Thomas	19h00-20h00 BODY SCULPT Djed	
		19h30-20h30 LES MILLS BODYCOMBAT Thomass					
	20h00-21h00 L.I.A. Djed			20h00-21h00 LES MILLS BODYBALANCE Djed	20h00-21h00 LES MILLS BODYCOMBAT Thomas		

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

**LES MILLS  
BODYPUMP**

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

<http://www.fitattitude-balma.fr>  
e-mail : [cabform@club.fr](mailto:cabform@club.fr)

**fit** attitude  
balma

(2) A-F : 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 !**