

Calendrier 2016 - Premier Semestre

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1	V	1	L	1	M	1	V	1	D	1	M
2	S	2	M	2	M	2	S	2	L	2	J
3	D	3	M	3	J	3	D	3	M	3	V
4	L	4	J	4	V	4	L	4	M	4	S
5	M	5	V	5	S	5	M	5	J	5	D
6	M	6	S	6	D	6	M	6	V	6	L
7	J	7	D	7	L	7	J	7	S	7	M
8	V	8	L	8	M	8	V	8	D	8	M
9	S	9	M	9	M	9	S	9	L	9	J
10	D	10	M	10	J	10	D	10	M	10	V
11	L	11	J	11	V	11	L	11	M	11	S
12	M	12	V	12	S	12	M	12	J	12	D
13	M	13	S	13	D	13	M	13	V	13	L
14	J	14	D	14	L	14	J	14	S	14	M
15	V	15	L	15	M	15	V	15	D	15	M
16	S	16	M	16	M	16	S	16	L	16	J
17	D	17	M	17	J	17	D	17	M	17	V
18	L	18	J	18	V	18	L	18	M	18	S
19	M	19	V	19	S	19	M	19	J	19	D
20	M	20	S	20	D	20	M	20	V	20	L
21	J	21	D	21	L	21	J	21	S	21	M
22	V	22	L	22	M	22	V	22	D	22	M
23	S	23	M	23	M	23	S	23	L	23	J
24	D	24	M	24	J	24	D	24	M	24	V
25	L	25	J	25	V	25	L	25	M	25	S
26	M	26	V	26	S	26	M	26	J	26	D
27	M	27	S	27	D	27	M	27	V	27	L
28	J	28	D	28	L	28	J	28	S	28	M
29	V	29	L	29	M	29	V	29	D	29	M
30	S			30	M	30	S	30	L	30	J
31	D			31	J			31	M		

Calendrier 2016 - Deuxième Semestre

Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre			
1	V			1	L			1	M		1	J	Gym d'entretien
2	S			2	M			2	D		2	V	CARDIO
3	D			3	M			3	L	CUISS ABDO FESS	3	J	Gym d'entretien
4	L			4	J			4	M		4	V	RENFORCt MUSCU
5	M			5	V			5	S		5	S	
6	M			5	L	CUISS ABDO FESS	5	M	Step Ado/Step		5	L	CUISS ABDO FESS
7	J			6	S			6	J	Gym d'entretien	6	D	
8	V			7	D			7	V	CARDIO	7	L	CUISS ABDO FESS
9	S			7	M	Step Ado/Step	7	V	CARDIO		7	M	Step Ado/Step
10	D			8	J	Gym d'entretien	8	S			8	J	Gym d'entretien
11	L			8	L			9	M	RENFORCt MUSCU	9	V	CARDIO
12	M			9	M			9	D		9	M	Step Ado/Step
13	M			10	D			10	L	RENFORCt MUSCU	10	J	Gym d'entretien
14	J			10	M			10	S		10	S	
15	V			11	J			11	M		11	V	***FERIE***
16	S			11	D			11	D		11	D	
17	D			12	M	CARDIO	12	M	Step Ado/Step		12	S	
18	L			12	V			12	S		12	L	PILATES
19	M			13	S			13	J	Gym d'entretien	13	D	
20	M			13	M			13	D		13	M	
21	J			14	D			14	L	CARDIO	14	M	Step Ado/Step
22	V			14	M	Step Ado/Step	14	V	CARDIO		14	M	Step Ado/Step
23	S			15	L	Gym d'entretien	15	S			15	J	Gym d'entretien
24	D			15	J			15	S		15	J	Gym d'entretien
25	L			16	M	**Potiers**	16	D			16	V	PILATES
26	M			16	V			16	D		16	V	PILATES
27	M			17	M			17	M	Step Ado/Step	17	V	
28	J			17	M			17	L	RENFORCt MUSCU	17	J	Gym d'entretien
29	V			18	J			18	V	CUISS ABDO FESS	18	D	
30	S			19	L	CARDIO	19	M	Step Ado/Step		19	S	
31	D			19	V			19	S		19	L	
				20	S			20	M		20	M	
				20	M			20	D		20	D	
				21	J	Step Ado/Step	21	V			21	L	CARDIO
				21	M	Gym d'entretien	21	V			21	L	CARDIO
				22	J			22	S		22	M	
				22	J			22	S		22	M	
				23	V	CUISS ABDO FESS	23	D			23	D	
				23	V	CUISS ABDO FESS	23	D			23	D	
				24	M			24	L		24	J	Gym d'entretien
				24	M			24	L		24	J	Gym d'entretien
				25	J			25	M		25	V	PILATES
				25	J			25	M		25	V	PILATES
				26	V	PILATES	26	M			26	S	
				26	V	PILATES	26	M			26	S	
				27	S			27	J		27	D	
				27	S			27	J		27	D	
				28	D	Step Ado/Step	28	V			28	L	PILATES
				28	D	Step Ado/Step	28	V			28	L	PILATES
				29	L	Gym d'entretien	29	S			29	M	
				29	L	Gym d'entretien	29	S			29	M	
				30	M	PILATES	30	D			30	M	Step Ado/Step
				30	M	PILATES	30	D			30	M	Step Ado/Step
				31	M			31	L	PILATES	31	S	
				31	M			31	L	PILATES	31	S	