




















Planning cours collectifs Moving Alençon

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
10H00 - 10H30 CAF		10H00-10H45				10H00-10H30 CAF		10H00 - 10H30 		10H15-10H45 			
10H30 - 11H00 STRETCHING		FONCTIONNAL STEP						10H30 - 11H00 STRETCHING		11H05 - 12H00 		11H00-11H45 	
12H30 - 13H00 LIA 1*		12H30 - 13H05 				12H30-13H15 		12H30 - 13H00 					
17H30 - 18H05 		17H40 - 18H10 		17H35 - 18H10 CAF TRAINING		17H30 - 18H00 							
18H15-19H10 	18H15-19H00 CAF TRAINING	18H15 - 19H00 LIA 1*		18H15 - 19H00 		18H15-19H00 		18H05 - 18H40 					
19H15 - 19H55 STRETCHING		19H05 - 20H00 		19H00 - 19H50 LIA 2* 		19H05 - 20H00 		19H00-19H40 		19H00-20H00 Kuduro Fit			
20H00 - 20H30 STEP 1		20H00 - 20H35 		20H00 - 20H45 STEP 2									

HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI
9H30 - 21H

SAMEDI 10H00 - 13H30

DIMANCHE 10H30 - 12H30

1* DEBUTANT 2* INTERMEDIAIRE

