

PLANNING Janvier 2019

ASAF Roissy EST - Espace Forme André Descazeaux - Siège

Toute l'ASAF sur www.asafweb.fr

Horaire d'ouverture :
 Du Lundi au dimanche
 De 11h00 à 18h00
 Sur Protocole de 7h00 à 21h00
 01.41.56.61.12 - asaf.siege@asafweb.fr

Impression du Planning: Appuyer sur les touches Ctrl + P

	De 11h30 à 14h00				De 16h30 à 19h00					
	RDC			Mezzanine	RDC			Mezzanine		
Lundi	11h45-12h30 Abdos Fessiers Prof: Vincent	12h30-13h15 Cardio Boxe Prof: Vincent	13h15-13h45 Stetching Prof: Vincent		12h15-13h15 Yoga Avancé Prof: Céline	16h30-17h30 Renforcement musculaire Prof: Antony	17h30-18h15 Danse Salsa Intermédiaire	18h15-19h00 Danse Rock Intermédiaire	17h30-18h30 Abdos Gainage 2 fois une demi heure	18h30-19h00 Stretching Prof: Antony
Mardi	11h45-12h30 LIA - FITNESS CHOREGRAPHIE Prof: Vincent	12h30-13h15 Pilates Prof: Vincent	13h15-13h45 Stretching Prof: Vincent	11h30-12h30 Yoga Doux Prof: Sandra	12h30-13h30 Yoga Dynamqie Prof: Sandra	16h45-17h30 West Coast Swing Intermédiaire	17h30-18h15 Atelier Salsa, Rock... Interm/avancé	18h15-19h00 West Coast Swing Avancé	18h00-19h00 Yoga Tous Niveaux Prof: Laurent	
Mercredi	11h45-12h30 Body Barre Prof: Vincent	12h30-13h15 Abdos Fessiers Prof: Vincent		11H30-12H45 Boxe Prof: J-Max		16h00-17h30 KRAV MAGA Prof: Youssef	17h30-19h30 JEMANE PUMP . Pump Fitness / Fight Prof: Harry	17h30-19h30 JEMANE PUMP . Fight Fitness / Pump Prof: Harry	16h00-17h30 KRAV MAGA Prof: Youssef	
Jeudi	11h45-12h45 Cardio Attack Prof: Peter	12h45-13h45 FUN DANCING Prof: Peter		11h30-12h30 Boxe Prof: J-Max		16h30-17h15 Abdos Fessiers Prof: Vincent	17h15-18h00 Cross Training Prof: Vincent	18h00-19h00 Pilates Prof: Vincent	18h00-19h00 Yoga Tous Niveaux	
Vendredi	11h45-12h30 Stetching Prof: Vincent	12h30-13h15 Body Barre Prof: Vincent			12h00-13h00 Yoga Tous niveaux Prof: Céline	16h30-17h30 Danse Rock Débutant	17h30-18h15 Danse Salsa Débutant	18h15-19h00 West Coast Débutant		