

# PLANNING 2019

ASAF Roissy EST - Espace Forme André Descazeaux - Siège

Toute l'ASAF sur [www.asafweb.fr](http://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

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