

Planning Musculation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
9h00-10h00	9h00-10h00	9h00-10h00	9h00-10h00	9h00-10h00	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
10h05-11h05	10h05-11h05	10h05-11h05	10h05-11h05	10h05-11h05	10h00-10h55
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	Aération
11h10-12h10	11h10-12h10	11h10-12h10	11h10-12h10	11h10-12h10	11h00-11h55
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
13h20-14h20	13h20-14h20	13h20-14h20	13h20-14h20	13h20-14h20	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
14h25-15h25	14h25-15h25	14h25-15h25	14h25-15h25	14h25-15h25	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
15h30-16h30	15h30-16h30	15h30-16h30	15h30-16h30	15h30-16h30	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
16h35-17h35	16h35-17h35	16h35-17h35	16h35-17h35	16h35-17h35	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
17h40-18h40	17h40-18h40	17h40-18h40	17h40-18h40	17h40-18h40	
Aération	Aération	Aération	Aération	Aération	
18h45-19h45	18h45-19h45	18h45-19h45	18h45-19h45	18h45-19h45	
Aération	Aération	Aération			
19h50-20h50	19h50-20h50	19h50-20h50	FERMÉ	FERMÉ	