

	LUNDI 9H00 – 21H00	MARDI 9H00 – 21H30	MERCREDI 9H00 – 21H30	JEUDI 9H00 – 21H30	VENREDI 9H00 – 21H00	SAMEDI 9H00 – 17H00
Matin	Abdos fessiers 09H15 – 09H45	ZUMBA 09H45 – 10H30	Abdos fessiers 10H00 – 10H30	MIX 09H45 – 10H30	PUMP 09H30 – 10H00	Abdos fessiers 10H00 – 10H30
	AQUAgym 09H15 – 09H45	AQUAgym 10H00 – 10H30	AQUAbike 09H45 – 10H15	AQUAgym 10H00 – 10H30	AQUAgym 09H30 – 10H00	AQUAbike 09H45 – 10H15
	Trio - GYM 10H00 – 10H45	PUMP 10H45 – 11H45	Stretching 10H30 – 11H00	OBJECTIF DOS 10H45 – 11H15	Stretching 10H00 – 10H15	Stretching 10H30 – 11H00
Midi	AQUAgym 10H00 – 10H30	AQUAtonic 11H00 – 11H45	AQUAbike 10H30 – 11H00	AQUAgym 11H00 – 11H30	AQUAtraining 10H15 – 11H00	AQUAbike 10H30 – 11H00
	ATTACK 11H00 – 11H45		AQUAgym 11H30 – 12H00		CROSS' Training 10H30 – 11H15	COACH À la carte 11H15 – 11H45
	AQUAbike 11H00 – 11H30				AQUAbike 11H30 – 12H00	AQUAgym 11H30 – 12H00
Après-midi	PUMP 12H15 – 13H00	Body CAF 12H30 – 13H15	COACH à la carte 12H30 – 13H00	COMBAT 12H30 – 13H00		
	AQUAbike 11H45 – 12H15	AQUAbike 12H30 – 13H00	AQUAbdo 12H30 – 13H00		ZUMBA 12H30 – 13H15	
	AQUAgym 13H00 – 13H30			AQUAgym 13H00 – 13H30		
Soirée	PUMP 14H30 – 15H15	Abdos fessiers 14H30 – 15H00	PUMP 15H15 – 15H45	GYM 14H30 – 15H00		PUMP 14H15 – 15H15
	Piscine Réservée	Stretching 15H00 – 15H30	AQUAtraining 14H30 – 15H15	Stretching 15H00 – 15H30	Piscine Réservée 14H15 – 15H45	
	GYM 15H30 – 16H00		FLASH ABDO 15H45 – 16H00			AQUAgym 15H30 – 16H00
	Abdos fessiers 16H30 – 17H00	AQUAgym 16H00 – 16H30	Abdos fessiers 16H45 – 17H15	AQUAgym 16H30 – 17H00	AQUAgym 16H00 – 16H30	
	CROSS' Training 17H15 – 18H00	PUMP 17H45 – 18H30	Trio - GYM 17H30 – 18H15	OBJECTIF DOS 17H30 – 18H00	Body CAF 17H00 – 17H45	
	AQUAgym 17H00 – 17H30	AQUAgym 17H30 – 18H00	AQUAbike 17H30 – 18H00	AQUAbike 17H30 – 18H00	AQUAtraining 17H00 – 17H45	
	Body CAF 18H15 – 19H00	MIX 18H45 – 19H45	COMBAT 18H30 – 19H30	Step 18H30 – 19H15		
	AQUAtonic 18H00 – 18H45	AQUAtraining 18H30 – 19H15	AQUAbike 18H30 – 19H00		PUMP 18H00 – 19H00	
	ZUMBA 19H15 – 20H00	FLASH ABDO 19H45 – 20H00	PUMP 19H45 – 20H30	ATTACK 19H30 – 20H30	AQUAbike 18H00 – 18H30	
	AQUAbike 19H30 – 20H00	AQUAbike 19H30 – 20H00	AQUAtonic 19H30 – 20H15	AQUAjump 19H00 – 19H45	ZUMBA 19H15 – 20H00	
		Stretching 20H00 – 20H30				
		AQUAbike 20H15 – 20H45				

Les cours encadrés avec un trait épais sont soumis à réservations. Pour réserver, rendez vous sur

www.moving-le-mans.fr

ensuite, allez dans nos activités et choisissez le cours qui vous intéresse.

NE MANQUEZ PAS LES ACTUALITES, SUIVEZ MOVING LE MANS SUR:

