

Fitness-Club-Concept Laval

Planning Cours Automne 2016

Applicable à compter du 12 septembre 2016

Accès libre avec Badges :

Lundi au vendredi : entrée de 07H30 à 21H00 (extinction lumière 22H00)

Samedi – dimanche : entrée de 07H30 à 18H30 (extinction lumière 19H00)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
9h30			Accès Libre CARDIO MUSCU			Accès Libre
10h00	STEP 30' Abdos 15'	Integral 30' Abdos 15' Stretching 15'		Circuit Training 30' Abdos 15' Stretching 15'	Integral 30' Stretching 15'	
11h00						
12h00						
13h00	Accès Libre CARDIO MUSCU	Accès Libre CARDIO MUSCU		Accès Libre CARDIO MUSCU		CARDIO MUSCU
14h00						
15h00						
16h00						
17h00					Accès Libre	
18h00	Cardio Renfo 30' Pump 30'	Circuit training 30' AF 30'	Pump 30' STEP 30' Abdos 15'	Circuit Training 30' Integral 30'		
19h00					CARDIO MUSCU	FERME
20h00						
21h00	Accès jusque 21H00 en semaine		Lumière jusque 22h00			

Horaires présence Coach :

Lundi, Mardi, Jeudi de 10H00 à 13H00 et de 16H00 à 20H00

Mercredi de 13H00 à 20H00

Vendredi de 10H00 à 17H00