

# PLANNING DES COURS DE FITNESS CONDAT SUR VIENNE

AVENUE DE LIMOGES 87920 CONDAT SUR VIENNE. TEL: 05 55 06 05 02



## A partir de septembre 2014

### Horaires d'ouverture :

Lundi - Mercredi - Vendredi  
9h30 - 13h15 et 16h - 20h30  
Mardi - Jeudi  
16h - 20h30  
Le samedi  
10h - 13h

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H00 10H45 BODY SCULPT
10H45 11H00 ABDOS
11H00 11H30 STRETCHING

10H00 11H00 FAC/TAILLE
11H00 11H30 STRETCHING

10H00 11H00 BODY BARRE
11H00 11H30 STRETCHING

10H30 11H15 BODY SCULPT
11H15 11H45 ABDOS/TAILLE
11H45 12H15 STRETCHING

17H45 18H30 FAC
18H30 18H45 ABDOS
18H45 19H30 ZUMBA

18H15 18H45 FESSES/CUISSES
18H45 19H00 ABDOS
19H00 19H45 STEP

18H15 18H30 ABDOS
18H30 19H15 CARDIO BOXE
19H15 19H30 STRETCHING

18H15 19H15 BODY BARRE
19H15 19H30 ABDOS

18H15 19H00 CROSS TRAINING
19H00 19H30 ABDOS STRETCH

Les horaires ou les activités peuvent être modifiés sans préavis. Ces modifications seront affichées au club.  
Par mesure d'hygiène, le port de la serviette est obligatoire.

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
COURS CARDIO (CHOREGRAPHIES)
COURS D'ETIREMENTS

# Club moving

Bouger, c'est vivre !