


Planning des cours 2016-2017

LUNDI 8h30 - 21h	MARDI 8h30 - 21h	MERCREDI 8h30 - 21h	JEUDI 8h30 - 21h	VENDREDI 8h30 - 21h	SAMEDI 9h30 - 14h 16h30 - 21h	DIMANCHE 9h30 - 14h 16h30 - 21h
8h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	8h45-9h30 GYM DOUCE 170 Kcal	8h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	8h45-9h30 GYM DOUCE 170 Kcal	8h30 - 9h45 PLAGE HORAIRE SANS COACH	10h-11h SPINNING 620 Kcal	PLATEAU MUSCULATION ET CARDIO TRAINING
10h-11h BODY&MIND 220 Kcal	9h30-10h15 ABDOS-FESSIERS 140 Kcal	10h45-11h30 PILATES ***	9h30-10h15 C.A.F 220 Kcal	10h-11h BODY&MIND 220 Kcal	11h-12h BODY-SCULPT 260 Kcal	
12h15-13h ABDOS-FESSIERS 140 Kcal	12h15-13h BODY-SCULPT 260 Kcal	12h15-13h ZUMBA/STEP 550 Kcal	12h15-13h BODY-BARRE 360 Kcal	12h15-13h C.A.F avec body-straps		AVEC COACH
	13h-13h30 STRETCHING RELAXATION		13h-13h45 PILATES ***		13h - 14h PLAGE HORAIRE SANS COACH	13h - 14h PLAGE HORAIRE SANS COACH
15h30-16h15 GYM DOUCE 170 Kcal			15h30-16h15 GYM DOUCE 170 Kcal		14h - 16h30 FERME	14h - 16h30 FERME
17h45-18h30 ABDOS-FESSIERS 140 Kcal	17h45-18h30 SPINNING Débutants	17h45-18h45 BODY-SCULPT 320 Kcal	17h45-18h45 SPINNING Débutants	17h45-18h30 BODY-BARRE 310 Kcal		
18h30-19h15 BODY-BARRE 310 Kcal	18h30-19h15 STRETCHING RELAXATION	18h45-19h30 STEP 450 Kcal	18h45-19h15 ABDOS FLASH 100 Kcal	18h30-19h15 CUISSES-FESSIERS 200 Kcal	16h30 - 21h PLAGE HORAIRE SANS COACH	16h30 - 21h PLAGE HORAIRE SANS COACH
19h15-20h15 SPINNING 620 Kcal	19h15-20h ZUMBA ***	19h30-20h ABDOS-FESSIERS 120 Kcal	19h15-20h PILATES ***	19h15-19h45 ABDOS FLASH 100 Kcal		
WING-TSUN ***	DANSE ORIENTALE ***		SYSTEMA *** art martial Russe	TAÏ-CHI ***	← ACTIVITES HORS FORFAIT ***	

CLORO'FIL - 24 Rue Roquelaine 31000 Toulouse Jeanne d'Arc - **05 61 99 30 77** - contact@clorofil.com

Rejoignez-nous sur  "Cloro'fil salle de sport" - "Ludicoach sportif" - "Julio-coach santé & Bien-être"