**ETE 2013 DU 1 JUILLET AU 10 SEPTEMBRE**

PLANNING ETE 2013

**CENTRE DE BIEN ETRE ET DE REMISE EN FORME**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
| 9h30 | MD | MD |  | MD | MD | MD |
| 9h45 | ABDOLOGIE DE | MD |  | SPINNING | MD | MD |
| 10h00 | GASQUET\* | GYM |  | \*\*\* | GYM PILATE | COURS |
| 10h15 | FESSIERS | GLOBALE |  |  | ET | 4/1 |
| 10h30 | CUISSES | \* |  | GYM | ABDOLOGIE DE | \*\* |
| 10h45 | ETIREMENTS\* |  |  | GLOBALE \* | GASQUET \* | MD |
| 11h00 | MD | MD |  | MD | MD | MD |
| 11h15 à 13h00 | MD | MD |  | MD | MD | MD |

**ESPACE FORME 26 RUE AMIRAL COURBET CONCARNEAU TEL : 02 98 97 29 30 et** **espaceforme@bbox.fr**



NOUVEAUTE SEPTEMBRE

BOKWA

30 septembre 2013

**2013/2014**

Cours \* Facile tout niveau

Cours \*\* Soutenue

Cours \*\*\* Cardio/musculaire