

planning provisoire

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Body sculpt 09h30- 10h30	Gym dos 9h30-10h30	CAF 09h45- 10h45	 09h45 - 10h45	Postural Training 9h30-10h30	Abdos-fessiers 10h00 - 10h45	Power JUMP 10h00 - 11h00
					Body Boxe 10h45 - 11h45	 11h00 - 12h00
Circuit training 12h30 - 13h30	PowerJump 12h30-13h Stretch 13h-13h30	abdo fessiers 12h30 - 13h30	body barre 12h30-13h30	 12h30 - 13h30	Body barre 14h30-15h30  15h30 - 16h30	
CAF : Cuisses Abdos Fessiers Jump : Utilisation de mini trampoline						
Tablettes 18h-18h30	CAF 17h45 - 18h30	circuit training 17h45-18h45	Powerball 17h45-18h15	Bikini 17h30 - 18h15	<u>horaires :</u> lundi-vendredi: 8h30-21h30 samedi: 9h00-18h00 dimanche: 9h00-13h00  Toutes nos actualités sur facebook "la salle sport et fitness - mantes"	
 18h30-19h30	STEP 18h30 - 19h15	tablettes 18h45-19h15	cross training 18h15-19h00	Step 18h15 - 19h00		
 18h30-19h30	Bikini 19h15-20h	19h15 - 20h15	AbdoJump 19h00 - 19h45	Extrem. Tablettes 19h00 - 19h45		
CAF 19h30-20h30	 19h-20h	 19h30-20h30	 19h45-20h45	 19h45 - 20h45		
Stretch 20h30-21h	 20h00-21h00	stretch 20h15 -	stretch 20h45-21h15			

