

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2016-2017

ESPACE SPORTIF LADOUMEGUE

Squash toute la semaine pendant les heures d'ouverture	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h30	9h30	9h30	9h30	10h00	9h30	10h00
	10h15 Gym Senior (45')	10h15 Body Sculpt (45')		10h15 Pilates - niv. 1 (45')		10h00 Pilates - niv. 1 (60')	10h00 Stages Fitness** (120')
						11h00 Power Sculpt (45')	
	12h15 Body Sculpt (45')	12h15 Pilates - niv.1 (45')	12h15 Cuisses Abdos Fessiers (45')	12h15 Body Sculpt (45')	12h15 Coaching groupe Running (45')	12h00 Danse Afro Brésilienne* (90')	
			14h30 Mini Squash 5/6 ans (60')				
			15h30 Mini Squash 7/10 ans (60')				
	17h30 Circuit Cardio (30')			17h30 Circuit Boxing (30')			
	18h15 Circuit Forme (30')	18h15 Body Sculpt (45')	18h15 Pilates - niv. 1 (45')	18h00 Coaching groupe Boxing (45')	18h15 Power Sculpt (45')		
	19h00 Cuisses Abdos Fessiers (45')	19h00 Gym Suédoise* (60')	19h00 Body Sculpt (45')	19h00 Gym Suédoise* (60')	19h15 Cuisses Abdos Fessiers (45')		
	20h00 Savate Boxe Française (90')	20h00 Yoga (90')	20h00 Capoeira* (90')	20h00 Savate Boxe Française (90')	20h00 Modern Jazz* (90')		
	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	18h00	16h00

(*) Associations partenaires. (**) Plusieurs projets vous sont proposés : Zumba, Pilates, yoga, Cross Training...

