

PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		10h30 – 11h30 GYM DOUCE			10h00 – 11h00 BODY SCULPT	10h00 – 11h00 BODY SCULPT
12h30 – 13h30 BODY SCULPT	12h30 – 13h30 BODY SCULPT	12h00 – 12h30 ABDOS FESSIERS	12h00 – 12h30 ABDOS FESSIERS	12h30 – 13h30 BODY SCULPT	11h00 – 11h30 GYM TONIC	
14h30 – 15h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		12h30 – 13h30 BODY SCULPT	12h30 – 13h30 BODY SCULPT	13h30 – 14h30 PILATES	11h30 – 12h00 ABDOS FESSIERS	
		13h30 – 14h30 PILATES			12h15 – 13h15 FITNESS SUEDOIS	
18h00 – 19h00 BODY SCULPT	17h30 – 18h00 ABDOS FESSIERS	14h30 – 15h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h00 – 19h00 BODY SCULPT			
19h00 – 20h00 SWISS BALL	18h00 – 19h00 BODY SCULPT	17h30 – 18h15 BODY SCULPT	19h00 – 20h00 BODY BARRE			
	19h00 – 19h30 STRETCHING	18h15 – 19h15 ZUMBA	20h15 – 21h15 FITNESS SUEDOIS			
	19h45 – 21h00 FITNESS SUEDOIS	19h30 – 21h00 BOXE FRANCAISE				

HORAIRES DE L'ESPACE CARDIO-MUSCULATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 – 21h30					9h30 – 16h30	9h00 – 13h00