



Planning des cours *fevrier 2015*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15	Body Sculpt	T.A.F		Body Sculpt	Body Sculpt	Body sculpt	10h30 ZUMBA® Abdos / Fesses
10h00	Pilates/ Stretching	Brule Graisse		HILO	TRX	HILO Latino	
10h45		TRX					
12h30	Body Sculpt	Cardio move	ZUMBA tonic	TRX	T.A.F		
14h30	TRX		ZUMBA enfant 14h15	15h00 TRX			
17h00		TRX	TRX		Body Power		
17h45	Step débutant	HILO	Step débutant	Sculpt Tonic	LIA		
18h30	Boxe Tonic	T.A.F	Sculpt Tonic	KUDURO FITNESS	STEP II		
19h15	ZUMBA	STEP	ZUMBA	T.A.F	19h30 ZUMBA		
20h00	30' Spécial TAF	TRX	30' Spécial TAF	TRX	TRX		

****Cours du Dimanche 1h1/2** Zumba + Abdos fesses : Paf 3€ ; Non adhérents 6€

TRX : 5€ / séance ; 7 € Non Adhérents

Spinning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18H30	SPINNING		SPINNING		SPINNING
19H30	SPINNING		SPINNING		

HORAIRE D'OUVERTURE DU CLUB

Du lundi au vendredi : de 9h00 à 21h00.

Samedi : de 9h00 à 12h30 et de 15h00 à 18h00.

Dimanche : de 9h30 à 12h30.

Email: multi.form@bbox.fr

Site Web: multiformdouai.com

Tél: **03.27.97.57.72**