

# PLANNING DES COURS

Planning non contractuel susceptible d'être modifié à tout moment en fonction des impératifs

Coach(es)		Horaires		9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00													
Matin	Après-midi																																			
Rhéa	Annabelle	LUNDI	S1											<p>Bien-être Détonne Minceur</p> <p>RESERVEZ VOS PLACES AVAL FEMMES</p>																						
			S2	Circuit libre		Taille Abdos Fessiers	Circuit libre																													
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	
Michel		MARDI	S1																																	
			S2	Circuit libre			Circuit libre																													
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	
fermé	Céline	MERCREDI	S1																																	
			S2																																	
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	
Michel		JEUDI	S1																																	
			S2	Circuit libre			Circuit libre																													
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	
Céline	Annabelle	VENDREDI	S1																																	
			S2	Circuit libre			Circuit libre																													
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	
Rhéa	fermé	SAMEDI	S1											<p>100% MINCE &amp; TONIQUE</p> <p>30' de cours collectifs associés</p>																						
			S2	Circuit libre																																
			S3																																	
			S4																																	
			S5																																	

Planning valable à compter du 1er Mars 2012

H  
O  
R  
A  
I  
R  
E  
S

**Lundi, Jeudi, Vendredi :**  
9h-14h 16h-20h  
**Mardi :** 9h-14h 16h-20h30  
**Mercredi :** 15h30-20h30  
**Samedi :** 9h-13h

## CIRCUITS (alternance de postes de travail et cours collectifs)

	Lady Buste (renfo. haut du corps **)		Lady One (cardio **)		Cours collectif d'1/2h *
	Lady Sculpt (renfo. bas du corps **)		Minceur (cardio **)		Libre service - sans coach
	Fat Killer (cardio **)		Zumba circuit (danse **)		

(\*\* Objectif cours collectifs associés)

(\* Cours collectif maintenus à partir de 3 personnes)