

Planning de cours

LUNDI 9h-21h	MARDI 8h-21h	MERCREDI 9h-21h	JEUDI 8h-21h	VENDREDI 9h-20h	SAMEDI 9h-14h	DIMANCHE 9h30-12h30
9h15 - 10h15 CAF	9h15 - 10h Gym trad	9h15-9h45 Abdos-fessiers	9h - 9h45 Body barre	9h15 - 10h Pilates	9h15 - 10h TBC	
10h15 - 11h45 Stretching dos		9h45 - 10h45 Total Gym	9h45 - 10h30 Stretching	10h - 10h45 Stretching	10h-10h30 Abdos-fessiers	9h45 - 11h15 Total Gym
					10h30-11h Stretching	
12h15 - 13h Gym Trad	12h30 - 13h15 Abdos-fessiers Stretching	12h15 - 13h Gym Trad	12h15 - 13h Jumping	12h15 - 13h Pilates		
13h-13h30 Stretching		13h - 13h30 Stretching				
14h30-15h Abdos-fessiers		14h30 - 15h30 Total gym		14h30 - 15h30 Total gym		
15h15 - 16h45 Stretching dos						
17h30 - 18h15 CAF	17h15 - 18h15 Pilates	17h30 - 18h15 CAF	17h30 - 18h15 TBC	17h30 - 18h15 Gym trad		
18h15 - 19h Pilates débutant	18h15-18h45 Abdos-fessiers	18h15 - 19h Zumba	18h15-18h45 Abdos-fessiers	18h15-18h45 Abdos-fessiers		
19h-19h30 Abdos-fessiers	18h45-19h15 Stretching	19h-19h15 Stretching flash	18h45 - 19h30 Jumping	18h45-19h15 Stretching		
19h30 - 20h10 Aero-boxe	19h15 - 20h10 Body Barre	19h15-19h45 Abdos-fessiers	19h30-20h Stretching			
20h10 - 21h Zumba	20h10 - 21h Jumping	19h45 - 21h45 Spécial dos	20h - 21h Yoga			
Salle n°2						
	19h15 - 20h15 Total cycling		19h15 - 20h15 Total cycling			

Douce 

Traditionnelle 

Tonique 

Nouveau !
3 cours de Jumping
par semaine



Jumping