

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				
11h00 11h30 12h00				11h Pilates 60'		10H30 Fac 30' Csculpt 30' 12h00 Pilates 60'
12 h15	Csculpt 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'	Pilates 60'	
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
14h00 15h						
16h00 17h00	pause Renseignements 06 64 98 81 69	Renseignements 06 64 98 81 69	Renseignements 06 64 98 81 69	Renseignements 06 64 98 81 69		
16h00 17h30	17h30 Abdos 15'					
17h45 18H15	Csculpt 45'		Pump 45'			
18h30		Running 60' Abdos 15'	Fac 45'	Circuit training 45'		
19h30	FAC 45'			19h30 Pilates 60'		
20h15	Pilates 60'					

Planning ETE DU MERCREDI 19 AOUT AU SAMEDI 29 AOUT 2015

Les cours collectifs de renforcement sont assurés à partir de 2 personnes et en cours d'activation cardio-vasculaire à partir de 3 personnes.

En dessous de ces effectifs ils seront annulés.

