

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'	 17h15 Pilates 60'				
17h45 18H15	Csculpt 45'		Pump 45'	Step deb tonic 45'	Csculpt 30' 18H15 FAC 30'	
18h30	Step deb 45'	Aérofit ou Csculpt 45'	Fac 45'	Circuit training 45'		
19h15 19h30	*Pause 15' Fac 45'	*Pause 15' Zumba 45'	*Pause 15' Initiation YOGA 60'	*Pause 15' Pilates 60'		
20h15	Pilates 60'					

Planning ETE DU 29 JUIN AU 13 JUILLET 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.