

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Gym
System

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BODY BARRE 10h00 – 11h00	BODY FIT 10h00 – 11h00		BODY FIT 10h00 – 11h00		CUISSES ABDOS FESSIERS 10h00 – 11h00
	STRETCHING 11h00 – 11h30		BIKING 11h15 – 12h00	PILATES 11h00 – 12h00	
BIKING 12h40 – 13h25	ELASTI'GYM 12h30 – 13h15	PILATES 12h45 – 13h45	CUISSES ABDOS FESSIERS 12h30 – 13h30	BODY BARRE 12h30 – 13h30	
	ELASTI'GYM 17h30 – 18h15		CUISSES FESSIERS 17h45 – 18h25		
BODY BARRE 18h15 – 19h15	100 % ABDOS 18h15 – 18h45	INTERVAL TRAINING 18h15 – 19h15	100% ABDOS 18h30 – 19h00	BIKING 18h15 – 19h00	
	CARDIO STEP 18h45 – 19h15				
BIKING 19h30 – 20h15	CARDIO BOXE 19h15 – 20h00	BIKING 19h30 – 20h15	BODY BARRE 19h15 – 20h15	STEP 19h15 – 20h00	
	ABDOS FESSIERS 20h00 – 20h30			STRETCHING 20h00 – 20h30	

Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 21h00 et le samedi de 8h00 à 13h00. Réservations BIKING au 05 57 34 09 52