

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Gym System

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BODY BARRE 10h00 - 11h00	BODY FIT 10h00 - 11h00		BODY FIT 10h00 - 11h00	TRX® 10h00 - 10h45	CUISSES ABDOS FESSIERS 10h00 - 11h00
	STRECHING 11h00 - 11h30		BIKING 11h15 - 12h00	PILATES 11h00 - 12h00	
BIKING 12h40 - 13h25	TRX® 12h30 - 13h15	PILATES 12h45 - 13h45	CUISSES ABDOS FESSIERS 12h30 - 13h30	BODY BARRE 12h30 - 13h30	
	TRX® 17h30 - 18h15		TRX® 17h45 - 18h30		
BODY BARRE 18h15 - 19h15	100% ABDOS 18h15 - 18h45	CROSS TRAINING 18h15 - 19h15	100% ABDOS 18h30 - 19h00	BIKING 18h15 - 19h00	
	CARDIO STEP 18h45 - 19h30				
BIKING 19h30 - 20h15	CROSS TRAINING 19h30 - 20h30	BIKING 19h30 - 20h15	BODY-BARRE 19h15 - 20h15	TRX® 19h15 - 20h00	
				STRETCHING 20h00 - 20h30	

Ouvert du Lundi au Vendredi de 8h00 à 21h00 et le Samedi de 8h00 à 13h00 Tél : 05 57 34 09 52