

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2016 / 2017



Lundi	Salle du haut							18:30 - 19:15 HEART ATTACK	19:30 - 20:15 CROSS TRAINING	
	Salle du Bas	9:00 - 10:00 BODY STRECH		12:30 - 13:15 BODY PUMP	14:15 - 15:15 GYM SENIORS		18:00 - 18:30 SPECIAL ABDOS	18:30 - 19:30 BODY PUMP	19:30 - 20:15 ZUMBA	20:15 - 21:00 BODY MINCEUR
Mardi	Salle du haut									
	Salle du Bas	12:30 - 13:15 BODY PUMP					18:00 - 18:45 AERO	18:45 - 19:45 STEP 3	19:45 - 20:45 CAF	20:45- 21:45 KRAV MAGA
Mercredi	Salle du haut									
	Salle du Bas				16:30 - 17:30 MOVE & DANCE		18:30 - 19:15 BODY MINCEUR	19:15 - 19:30 ABDOS XTREME	19:30 - 20:15 BODY PUMP	20:15 - 21:00 ZUMBA
Jeudi	Salle du haut							18:45 - 19:30 CROSS TRAINING	19:45 - 20:45 KRAV MAGA	
	Salle du Bas	9:00 - 10:00 BODY MINCEUR		12:30 - 13:15 CAF			18:00 - 18:45 CAF	18:45 - 19:30 ZUMBA	19:30 - 20:15 STEP 1	
Vendredi	Salle du haut						18:00 - 19:00 STEP 3	19:00 - 20:00 BODY PUMP		
	Salle du Bas	9:00 - 10:00 CAF					18:30 - 19:45 NIPPON ENFANT	19:45 - 21:30 NIPPON ADULTE		
Samedi	Salle du haut									
	Salle du Bas	9:30 - 10:15 STEP 2	10:15 - 11:00 CAF							
Dimanche	Salle du haut	9:45 - 10 :45 BODY MINCEUR	10:45 - 11:30 HEART ATTACK							
	Salle du Bas		10:00 - 11:45 KRAV MAGA							

2 salles sur parquet flottant à votre service

COURS AVEC SUPPLEMENT

Raffermer son corps, perdre ou prendre du poids, un programme personnalisé vous sera établi pour atteindre votre objectif