























PLANNING COURS COLLECTIFS : A partir du lundi 29 août 2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	09h15-10h15 	09h30-10h00 AEROBIC DEBUTANT	09h45-10h30 BODY SCULPT	09h30-10h00 STEP DEBUTANT	09h30-10h30 	09h30-10h00 ABDOS	Du 30 octobre 2011 au 30 avril 2012: Accès à l'espace cardio-training et musculation de 09h30 à 12h30
	10h15-11h00 STRETCHING	10h00-11h00 	10h30-11h00 STRETCHING	10h00-10h30 FESSIERS-CUISSES	10h30-11h00 ABDOS	10h00-11h00 	
				10h30-11h00 ABDOS		11h00-12h00 	
Midi	12h30-13h15 	12h30-13h15 	12h30-13h15 	12h30-13h15 	12h30-13h15 SPECIAL DOS ET ABDOS		
Après-Midi	14h30-15h30 RENFORT MUSCULAIRE	14h30-15h30 		14h30-15h30 	14h30-15h00 CIRCUIT MINCEUR		
Soirée	17h45-18h45 	18h00-18h30 AEROBIC DEBUTANT	18h00-18h45 RENFORT MUSCULAIRE	17h30-18h00 CIRCUIT MINCEUR			
	18h15-18h45 STEP DEBUTANT	18h00-18h30 ABDOS	18h15-19h15 	18h00-19h00 			
	18h45-19h45 	18h30-19h15 BODY SCULPT	18h45-19h45 	18h00-18h30 ABDOS			
	18h45-19h15 FESSIERS-CUISSES	18h30-19h30 STEP INTER/AVANCE	19h15-20h15 	18h30-19h30 			
	19h15-19h45 ABDOS	19h15-20h00 STRETCHING	19h45-20h15 ABDOS	19h00-20h00 AEROBIC INTER/AVANCE	18h15-19h15 		
	19h45-20h45 	19h30-20h30 	20h15-20h45 STRETCHING	19h30-20h15 RENFORT MUSCULAIRE	19h15-20h15 		



Cardio-Training Musculation
Sauna
Mais aussi:
Cours particuliers
Power Plate
U.V.A.

Horaires d'ouverture du club: Lundi, Mardi, Jeudi: 09h00 à 21h15, Mercredi: 09h30 à 21h15, Vendredi: 09h00 à 20h45, Samedi: 09h00 à 13h00 et du 30 octobre 2011 au 30 avril 2012: ouverture le dimanche de 09h30 à 12h30