

# PLANNING dès la rentrée

Lundi	Ouvert 8h30 -20h30							MUSCU/APPT	
	GYM DOUCE 10h00 / 50 min		SI im circuit 12h30 / 45 min		Haut du corps 17h30 / 50 min	caf 18h30 / 50 min	circuit training 19h30 / 45 min	Fitness	
MARDI	Ouvert 8h30 -20h30							MUSCU/APPT	
	Body Structural 09h30 / 50 min	GYM DOUCE 10h30 / 50 min	caf 11h30 / 50 min	circuit training 12h30 / 45 min		SI im circuit 18h00 / 30 min	PUMP 18h30 / 50 min	ZUMBA 19h30 / 50 min	Fitness
MERCREDI	Ouvert 8h30 -20h30							MUSCU/APPT	
					CAF 17h30 / 45 min	SI im circuit 18h30 / 45 min	haut du corps 19h30 / 50 min	Fitness	
JEUDI	Ouvert 8h30 -20h30							MUSCU/APPT	
	GYM DOUCE 09h30 / 50 min	Body Structural 10h30 / 50 min	circuit training 11h30 / 45 min	caf 12h30 / 50 min		Abdo-Fessiers 18h00 / 30 min	STEP 18h30 / 50 min	STRONG 19h30 / 50 min	Fitness
VENDREDI	Ouvert 8h30 -20h30							MUSCU/APPT	
	GYM DOUCE 10h00 / 50 min		SI im circuit 12h30 / 45 min		ZUMBA 18h00 / 50 min	F-HC 19h00 / 30 min	circuit training 19h30 / 45 min	Fitness	
Samedi	Ouvert 9h00 - 13h30			<b><i>FITNESS :</i></b> Pensez a vous inscrire aupres d'un coach a l' <u>accueil</u> !				MUSCU /APPT	

VOS OBJECTIFS ! NOS COMPETENCES !

LA QUALITE DU SUIVI !