

HORAIRES DE PERMANENCES



ET COURS COLLECTIFS

Année 2020

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
8H00						
9H00						CUISSES / ABDOS / FESSIERS
10H00						TRX
11H00						
12H00				HIIT 30'00"	STRETCHING / GYM DOUCE	
13H00				TRX Flash 30'00"		
14H00						
15H00						
16H00						
17H00						
18H00						
19H00					PILATES	
20H00	TOTAL BODY CARDIO		FUNCTIONNAL TRAINING	TOTAL BODY CARDIO		

Permanences :

Lundi : De 12h00 à 14h00 et de 17h30 à 19h30

Mardi : De 8h00 à 10h00

Mercredi : De 12h00 à 14h00 et de 17h00 à 19h30

Jeudi : De 9h00 à 12h00 et De 17h00 à 19h30

Vendredi : De 11h00 à 12h30 / De 13h30 à 14h00 / De 17h00 à 19h00

Samedi : De 11h00 à 12h00

Cours collectifs :

Lundi : TOTAL BODY CARDIO De 19h30 à 20h30

Mercredi : FUNCTIONNAL TRAINING De 19h30 à 20h30

Jeudi : HIIT De 12h15-12h45/ TRX Flash de 13h00 à 13h30

TOTAL BODY CARDIO De 19h30 à 20h30

Vendredi : STRETCHING / GYM DOUCE De 12h30 à 13h30

Vendredi : PILATES De 19h00 à 20h00

Samedi : C.A.F De 9h00 à 10h00/ TRX de 10h15 à 11h00