

HORAIRES DE PERMANENCES



ET COURS COLLECTIFS

Année 2021

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
8H00						
9H00						CUISSES / ABDOS / FESSIERS
10H00		STRETCHING / GYM DOUCE				
11H00						
12H00				HIIT 30'		
13H00				TRX Flash 30'		
14H00						
15H00						
16H00						
17H00						
18H00						
19H00					PILATES	
20H00	TRX 45'		FUNCTIONNAL TRAINING	TOTAL BODY CARDIO		

Permanences :

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

Mardi : De 8h30 à 10h00

Mercredi : De 17h30 à 19h30

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

Vendredi : De 17h30 à 19h00

Samedi : De 10h00 à 12h00

Cours collectifs :

Lundi : TRX De 19h30 à 20h15

Mardi : STRETCHING/GYM DOUCE de 10H à 11H

Mercredi : FUNCTIONNAL TRAINING De 19h30 à 20h30

Jeudi : HIIT de 12h15 à 12h45/ TRX flash de 13h à 13h30 / TOTAL BODY CARDIO De 19h30 à 20h30

Vendredi : PILATES De 19h00 à 20h00

Samedi : CAF De 9h00 à 10h00