



# HORAIRES DE PERMANENCES

# ET COURS COLLECTIFS 2023

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
9H00						CUISSES / ABDOS / FESSIERS
10H00		STRETCHING 45'				
11H00						
12H00		HIIT/TRX 45"				
13H00						
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 10h15 à 12h15**

**Mercredi : De 17h30 à 19h30**

**Jeudi : De 17h30 à 19h30**

**Vendredi : De 17h30 à 19h00**

**Samedi : De 10h00 à 12h00**

**Cours collectifs :**

**Lundi : TRX De 19h30 à 20h15**

**Mardi : STRETCHING de 9H30 à 10H15/HIIT-TRX 12H15-13H00**

**Mercredi : FUNCTIONNAL TRAINING De 19h30 à 20h30**

**Jeudi : TOTAL BODY CARDIO De 19h30 à 20h30**

**Vendredi : PILATES De 19h00 à 20h00**

**Samedi : CAF De 9h00 à 10h00**