



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			FUNCTIONNAL TRAINING	TRX		

Permanences :

- Lundi : De 12h00 à 14h00**
- Mardi : De 10h15 à 12h15**
- Mercredi : De 17h30 à 19h30**
- Jeudi : De 18h15 à 19h30**
- Vendredi : De 17h30 à 19h00**
- Samedi : De 10h00 à 12h00**

Cours collectifs :

- Mardi : STRETCHING de 9H30 à 10H15/HIIT-TRX 12H15-13H00**
- Mercredi : FUNCTIONNAL TRAINING De 19h30 à 20h30**
- Jeudi : TRX De 19h30 à 20h30**
- Vendredi : PILATES De 19h00 à 20h00**
- Samedi : CAF De 9h00 à 10h00**