



# HORAIRES DE PERMANENCES

# ET COURS COLLECTIFS 2024

	<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	TOTAL BODY		FUNCTIONNAL TRAINING	TRX	PILATES	
20H00						

**Permanences :**

**Lundi : 12h00-14h00 et 18h00-19h00**

**Mardi : 10h15-12h15**

**Mercredi : 16h30-19h30**

**Jeudi : 18h15-19h30**

**Vendredi : 18h00 à 19h00**

**Samedi : 10h00 à 11h00**

**Cours collectifs :**

**Lundi : TOTAL BODY 19h00-20h00**

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

**Mercredi : FUNCTIONNAL TRAINING 19h30-20h30**

**Jeudi : TRX 19h30-20h30**

**Vendredi : PILATES 19h00-20h00**

**Samedi : CAF 9h00-10h00**