



Cours Collectifs

Janvier 2010

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI				
	9h à 21h30		9h à 21h		9h à 20h	9h à 14h				
10h00						Sophie/Adélaïde	10h00			
10h15						ABDOS FESSIERS	10h15			
10h30	Isabel						10h30			
10h45	GYM ZEN					STEP NIV 1	10h45			
11h00										
11h15										
11h30						BODY BARRE	11h30			
11h45							11h45			
12h00							12h00			
12h15							12h15			
12h30	Yohan		Adélaïde		Adélaïde		12h30			
12h45	TBC		BODY SCULPT		STRETCH		12h45			
13h00							13h00			
13h15							13h15			
18h00						Yohan	18h00			
18h15						ABDOS FESSIERS	18h15			
18h30	Adélaïde	Yohan	Charlotte	Yohan			18h30			
18h45	TBC	ABDOS FESSIERS	CAF	CULTURE PHYSIQUE	BODY BARRE ou CIRCUIT TRAINING		18h45			
19h00		BODY BOXE	BODY BARRE	STEP NIV 2			19h00			
19h15	HILO NIV 1						19h15			
19h30		STEP NIV 1					19h30			
19h45							19h45			
20h00	CAF		CARDIO GYM	DANCE TOUS NIVEAUX			20h00			
20h15		CULTURE PHYSIQUE					20h15			
20h30							20h30			
20h45							20h45			
21h00							21h00			

	Cours collectifs pour tous publics
	Cours collectifs d'intensité modéré pour tous publics
	Cours collectifs d'intensité modéré à intense réservés à un public averti
	Cours collectifs d'intensité intense réservés à nos élèves entraînés

Planning non contractuel - les cours collectifs sont assurés pour un minimum de 3 personnes