

Planning de la salle et des cours 2019 / 2020

####	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00	Espace Muscu 9h - 12h Pilates 9h - 9h55 (M3)	Espace Muscu 9h00 à 12h00	Espace Muscu 9h00 à 12h00	Espace Muscu 9h - 12h Pilates 9h30 - 10h25 (F3) Pilates 10h30 - 11h25 (F3) Zumba 9h30-10h30- S-paire (B5) Strong 9h30-10h30 S- Imp (B5)		
10h00	Zumba - 10h - 10h45 (M5)			Renfo/ Circuit / Fac 10h30 - 11h15 (B5) Stretching 11h15-11h45 (B6)		
11h00	Renfo/ FAC 10h50 - 11h25 (M3)			Pilates Post Thérapie 11h30 - 12h30 (F3)		
12h00	Stretching 11h30-12h00 (M3)					
16h00	Espace Muscu 16h - 20h30 Pilates- 17h00 -17h55 (M3)	Espace Muscu 16h00 à 20h30	Espace Muscu 16h00 à 20h30	Espace Muscu 16h - 20h30 Gym Confort 17h -17h55 (B6) Pilates 18h - 18h55 (B3) Abdos flash 19h -19h15 (B5) FAC 19h15 - 20h (B5) Zumba - 20h05 - 21h (B5)	Espace Muscu 16h00 à 20h30	
17h00	Pilates- 18h00 -18h55 (M3)			Zumba Kid 17h30 -18h25 (5 -10 ans) (M5) Strong by Zumba 18h30 - 19h25 (M5) Zumba - 19h30- 20h25 (M5)		
18h00	FAC : 18h30-19h25 S impaire (B3) strong by zumba 18h30 à 19h25 S paire (B3 ou 5) Renfo Muscu (Circuit Training) de 19H30 --- à 20h25 (B3) Stretching 20h30-20h55 (B3)					
19h00	F A C-HIIT de 19h00 à 19h55 (M3) Pilates- 19h00 - 19h55 (F5)					
20h00	Zumba Toning 20h00 - 20h55 (M3) Pilates- 20h00 - 20h55 (F5)					
21h00						
Horaires d'ouverture de la salle :				Lundi Mardi 9h00 à 12h00 16h00 à 20h30 Mercredi Jeudi Vendredi 16h00 à 20h30 Séances d'1H15 - Réservation obligatoire		