



PLANNING COURS 2020

Ce programme pourra être modifié durant la saison

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				06H45-7H15 Spécial Abdos
		7H30-8H30 Stretching postural***	9H15-10H00 Pump	9H00-9H45 Vélo
14H15-15H00 Pilates				
15H00-16H30 Taï Chi **				
17H00-18H00 Stretching postural ***				

18H10-18H55

Vélo

18H00-18H30

Spécial Abdos

19H00-19H45

Pump

18H45-19H30

Pilates

18H30-19H15

Vélo

19H15-19H40

Relaxation

19H30-20H20

Zumba*

(Cours hors abonnement) Stretching Postural *** / Tai Chi ** / Zumba *