

Planning des cours collectifs du 7 juillet au 31 août :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 - 9h30 Circuit training	8h45 - 9h30 Yoga	8h45 - 9h15 Cuisses-abdos- fessiers	8h45 - 9h30 Body sculpt	8h45 - 9h30 Circuit training	
9h30 - 10h15 Stretching	9h30 - 10h15 Stretching	9h15 - 10h00 Pilates	9h30 - 10h15 Acti gym seniors	9h30 - 10h15 Stretching	9h00 - 9h45 Pilates
10h15 - 10h45 Pilates	10h15 - 11h00 Acti gym seniors	10h00 - 10h45 Pilates	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Pilates	9h45 - 10h30 Body sculpt
10h45 - 11h30 Pilates	11h00 - 11h45 Acti gym seniors	10h45 - 11h30 Stretching		11h00 - 11h45 Pilates niveau 1	10h30 - 11h15 Stretching
18h15- 19h00 Zumba	18h00 - 18h45 Pilates	12h30 - 13h15 Pilates	18h00 - 18h45 Circuit training	18h00 - 18h45 Circuit training	
19h00 - 19h45 Body sculpt	18h45 - 19h30 Pilates		18h45 - 19h30 Body cardio	18h45 - 19h30 Stretching	
19h45 - 20h30 Stretching				19h30 - 20h15 Pilates	

Le centre sera fermé du 5 au 24 août inclus.

Bel été à tous

