


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
COURS DU MATIN					
10h15-11h15 COACHING GROUPE	10h-10h30 MULTISPORTS Difficulté 1-2			9h30-10h15 MULTISPORTS Difficulté 1	11h15-12h PILATES (semaine paire*)
	10h30-11h PILATES/ ABDOS-FESSIERS		11h30-12h15 (autonomie) CIRCUIT BODYSCULPT		
COURS DU MIDI					
12h20-13h10 CIRCUIT TRAINING cuisses-abdos-fessiers	12h10-13h10 MULTISPORTS Difficulté 2		12h20-13h POSTURE DU DOS	12h-13h COACHING GROUPE	
COURS DU SOIR					
COACHING INDIVIDUEL OU GROUPE possible					
du lundi au vendredi de 8h à 21h et le samedi de 9h à 14h sur réservation					
18h10-18h30 ABDOS FLASH	17h30-18h30 COACHING GROUPE	18h30-19h BODYSCULPT cuisses-abdos-fessiers	17h30-18h30 DANSE DE SALON		
18h30-19h15 MULTISPORTS Difficulté 1-2		19h-19h30 TRAMPOLINE	18h30-19h30 MULTISPORTS Difficulté 2-3	18h30-19h AEROBOXE et SAC de frappe	
19h15-20h10 BIKING (sur réservation)	19h-20h BOXE THAÏ	19h30-20h30 CROSS TRAINING		19h-19h40 MULTISPORTS No Limit Difficulté 3	
				19h40-20h ABDOS FLASH	

30€/MOIS sans engagement

18 cours / semaine

Planning du 1er avril au 27 mai 2018, Sport's Life se réserve le droit d'annuler le cours en cas de nombre insuffisant de participants.

*Les semaines paires et impaires dépendent des semaines du calendrier annuel

SALLE DE SPORTS ET LOISIRS LADHUIE MONTAYRAL Tél : 07.68.80.82.31 www.sportslife.fr Facebook : Sport's Life Montayral