

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
COURS DU MATIN					
10h15-11h15 COACHING GROUPE	10h-10h30 MULTISPORTS gym niveau 1			9h30-10h15 MULTISPORTS niveau 1-2	11h15-12h PILATES (semaine paire)
	10h30-11h STRETCHING		11h15-12h15 (s. impaire) SOPHROLOGIE		
COURS DU MIDI					
12h20-13h10 CIRCUIT TRAINING	12h10-13h10 CARDIO BOXE		12h20-13h POSTURE DU DOS		
COURS DU SOIR					
	17h30-18h30 COACHING GROUPE		17h30-18h30 DANSE DE SALON	17h30-18h30 COACHING GROUPE	
18h30-19h15 MULTISPORTS niveau 1-2	18h20 -19h10 STEP tous niveaux	18h30-19h BODYSCULPT	18h30-19h30 MULTISPORTS niveau 3	18h30-19h30 BODY-BARRE (s. paire) CIRCUIT TRAINING	
19h15-19h45 (semaine impaire) ABDOS FLASH (salle 2)	19h10-19h50 (s. impaire) PILATES & STRECHING	19h-19h30 TRAMPOLINE (sur réservation)			
19h15-20h15 (s. paire) SELF DEFENSE	19H10-20h10 (s. paire) RAGGA	19h30-20h30 CROSS-TRAINING & CARDIO BOXE		19h30-20h30 DANSE AFRICAINE djembel	
19h30-20h30 (semaine impaire) RAGGA	19h-20h salle 2 BOXE THAÏ				

30€/MOIS sans engagement

20 cours / semaine

Soit 0,40cts/cours



SPORT'S LIFE
SPORTS et LOISIRS

Planning du 08 janvier au 31 janvier 2018

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

COACHING INDIVIDUEL OU GROUPE possible du lundi au vendredi de 8h à 21h et le samedi de 9h à 14h sur réservation (selon les disponibilités).

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