

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

COURS DU MATIN

10h15-11h15 NOUVEAU MAMANS & BEBES (6 mois -2 ans) PILATES-FITNESS	10h20-11h10 SPORT-SANTE	De 9h à 12h (créneau horaire au choix) Circuit training en autonomie		9h30-10h30 GYM DOUCE	10h30-11h15 MIULTISPORTS (Baby 18 mois-3 ans)
			10h30-11h30 CIRCUIT BODYSCULPT (en autonomie)		11h15-12h15 (4-6 ans) MULTISPORTS
					11h-12h semaine impaire PILATES

COURS DU MIDI

12h15-13h10 MULTISPORTS		12h50-13h20 CIRCUIT TRAINING sur réservation min.5p.		12h15-13h H.I.I.T sur réservation min.5p	14h30-23h horaire au choix ANNIV'SPORTS à partir de 3 ans
-----------------------------------	--	---	--	---	--

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

30€/MOIS sans engagement

+ de 25 cours /semaine

15h-16h30 (horaire au choix) Parcours bien être en autonomie		14h15-15h15 MULTISPORTS 7-11ans			
	18h10-18h50 ZUMBA KID'S	15h15-17h15 ANNIV'SPORTS à partir de 3 ans			
18h15-19h C.A.F (cuisses-abdos-fessiers)	18h15-18h45 ABDOS FLASH	18h30-19h15 TRAMPOLINE (renforcement)	18h30-19h15 ABDOS-FESSIERS s.imp / PILATES Sem.paire	18h30-19h10 AEROBOXE et SAC de frappe	
19h-19h30 MULTISPORTS Difficulté 1-2	18h50-19h30 AERO MOUV	19h15-19h45 MULTISPORTS	19h15-20h BODYBARRE ou	19h10-19h50 MULTISPORTS	
19h-20h ZUMBA	19h35-20h20 BODYSCULPT	19h45-20h30 H.I.I.T cross-training	19h15-20h CIRCUIT TRAINING	19h50-20h15 ABDOS FLASH	

Planning du
7 janvier au
3 Février



