

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI/ DIMANCHE

## COURS DU MATIN

10h15-11h15 <b>NOUVEAU</b> <b>MAMANS &amp; BEBES</b> <b>PILATES-FITNESS</b>	10h20-11h10 <b>SPORT-SANTE</b>	De 9h à 12h (créneau horaire au choix) Circuit SPORT-SANTE en autonomie		9h30-10h30 <b>REMISE EN FORME</b> gym douce	10h30-11h15 <b>MULTISPORTS</b> <i>(Baby 18 mois-3 ans)</i>
11h15-12h (petit groupe) <b>SPORT ADAPTE</b> pathologies diverses : blessures, surpoids...			10h30-11h30 <b>CIRCUIT BIEN-ETRE</b> (en autonomie)		11h15-12h15 ( <i>4-6 ans</i> ) <b>MULTISPORTS</b>
					11h-12h semaine impaire <b>PILATES</b>

## COURS DU MIDI

12h15-13h10 <b>SPORTS-SANTE</b> TABATA		12h50-13h20 <b>Circuit bien-être</b> sur réservation min.5p.		12h15-13h <b>Interval Training</b> sur réservation min.5p	14h30-23h horaire au choix <b>ANNIV'SPORTS</b> 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

15h-16h30 (horaire au choix) Parcours bien être en autonomie		14h15-15h15 <b>MULTISPORTS 7-11ans</b>			
	18h10-18h50 <b>ZUMBA KID'S</b> dès 4 ans	15h15-17h15 <b>ANNIV'SPORTS</b> à partir de 3 ans			
18h15-19h <b>C.A.F</b> (cuisses-abdos-fessiers)	18h15-18h45 <b>100 % ABDOS</b>	18h15-18h45 <b>CONSEILS : sport-sante-nutrition</b>	18h30-19h15 <b>FITBALL</b> Sem. imp / <b>PILATES</b> Sem. paire	18h30-19h10 dès 10 ans <b>AEROBOXE et</b> <b>SAC de frappe</b>	
19h-19h30 Difficulté 1-2 <b>MULTISPORTS</b>	18h50-19h30 <b>AERO MOUV</b>	18h45-19h30 difficulté 2-3 <b>MULTISPORTS</b>	19h15-20h <b>CIRCUIT BIEN-ETRE</b>	19h10-19h50 Famille <b>MULTISPORTS</b>	
19h-20h <b>ZUMBA</b>	19h35-20h20 <b>STRETCHING/RELAXATION</b>	19h45-20h30 <b>CONSEILS :choix des exercices</b>	20h-20h20 <b>CONSEIL POSTURALE</b>	19h50-20h15 <b>100% ABDOS</b>	

**DIMANCHE**

1 fois / mois  
**SPORT-SANTE**  
-randonnée  
-parcours santé  
-jeu sportif...

**Planning du**  
**4 février au**  
**31 mars**



SALLE DE SPORTS ET LOISIRS LADHUIE MONTAYRAL Tél : 07.68.80.82.31 [www.sportslife.fr](http://www.sportslife.fr) Facebook : Sport's Life Montayral