

Planning de rentrée à partir du lundi 05 / 09 / 2011

Lundi Ouverture 9h00	Mardi Ouverture 8h30	Mercredi Ouverture 14h00	Jeudi Ouverture 8h00	Vendredi Ouverture 8h30	Samedi Ouverture 8h30	Dimanche Ouverture 9h30
9h15 à 10h00 Gym 45	9h15 à 10h00 Pec Semelles Abdos 45	Ouverture à 14h00	8h15 à 9h00 Gym 45	9h15 à 10h00 Pec Semelles Abdos 45	9h15 à 10h00 Stretch 45	Ouverture à 9h30
10h00 à 10h45 Stretch 45	10h00 à 10h45 Pilates 45	Ouverture 14h00	9h00 à 9h45 Pec Semelles Abdos 45	12h15 à 13h00 Stretch / Pilates 45	10h00 à 10h45 Pec Semelles Abdos 45	10h00 à 10h45 Pec Semelles Abdos 45
10h45 à 11h30 Gym Douce 45	12h15 à 13h00 Pec S Abdos 45	16h00 à 16h45 Cours coaché circuit Minceur 45	10h00 à 10h45 Gym Douce 45	14h15 à 15h00 Gym Stretch 45	10h45 à 11h30 Stretch 45	10h00 à 10h45 Pec Semelles Abdos 45
12h15 à 13h00 Fessiers Abdos Cuisses 45	16h15 à 17h00 Gym Douce 45	17h00 à 17h45 Spé Dos Abdos 45	12h15 à 13h00 Fessiers Abdos Cuisses 45	16h30 à 17h15 Gym Douce 45	Fermeture 12h	Fermeture 11h30
17h30 à 18h15 Gym 45	17h00 à 17h45 Relax Yoga 45	17h45 à 18h30 Fessiers Abdos Cuisses 45	18h15 à 19h00 Step 45	17h15 à 18h00 Fessiers Abdos Cuisses 45		
18h15 à 19h00 Stretch 45	17h45 à 18h30 Fessiers Abdos Cuisses 45	18h30 à 19h15 Pilates 45	19h00 à 19h45 Stretch 45	18h00 à 18h45 Gym Pilates 45		
20h à 21h ZUMBA* 60	18h30 19h15 Gym / Pilates 45				NOUVEAU ZUMBA* Lundi et Mardi de 20h à 21h	
	20h à 21h ZUMBA* 60					
Fermeture 21h	Fermeture 21h	Fermeture 21h	Fermeture 21h	Fermeture 20h	Fermeture 12h	Fermeture 11h30

Zumba * en supplément

