

Planning
A partir du 29 août 2016

Cercle Marc Lacay
3 rue Perche
93330 Neuilly-sur-Marne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
L u n d i	9h30-10h30 Gym douce	 15h30 - 16h30 Relax' Gym Pilates <i>Nouveau</i>	9h30-10h15 Gym douce	 12h30-13h15 Gym douce		9h30 à 11h CIRCUIT Mixte Avec coach	
	10h30-11h15 Gym Pilates		10h15-11h Gym Pilates			14h45-15h45 Gym douce	11h à 12h30 CIRCUIT Mixte En accès libre
	9h30 à 13h CIRCUIT Mixte En accès libre		11h à 13h30 CIRCUIT Mixte avec coach			14h45-15h45 Gym douce	11h - 11h45 Gym Pilates
	14h45-15h45 Gym douce		18h30 à 19h30 CIRCUIT Mixte En accès libre			17h30-18h15 Gym Pilates	11h45 - 12h30 Gym Pilates 1/2
	18h à 19h CIRCUIT Mixte En accès libre		18h30 à 17h30 CIRCUIT Mixte Avec coach			18h30-19h30 CIRCUIT Mixte En accès libre	16h30 à 17h30 CIRCUIT Mixte Avec coach
	18h -19h Gym Pilates 1/2		18h à 19h30 CIRCUIT Mixte En accès libre			19h30 - 20h30 Circuit Training (Salle musculation)	17h30 à 20h CIRCUIT Mixte En accès libre
	19h à 20h CIRCUIT Mixte Avec coach		18h - 18h45 Aérogym Tonification / Cardio			20h30-21h15 Gym Pilates Posture et respiration	17h30-18h15 Gym Pilates
19h-20h Aérogym Tonification / Cardio	18h45-19h30 Stretch'Pilates		18h30-19h15 Aérogym Tonification/ cardio				
<i>Nouveau</i> 20h - 21h Yoga			19h15 - 20h Stretch'Pilates	18h-19h Gym Pilates Posture et respiration			
				<i>Nouveau</i> 19h - 20h Circuit Training (Salle musculation)	 COACHING BILAN PERSONNALISÉ SUR RENDEZ-VOUS		

Contact et renseignements : 01 43 00 54 37 - 06 11 10 58 79 - contact@atousports.org



ATOUSPORTS Association omnisports affiliée - Educateur sportif diplômé d'état
CRIFMA N° 24093.376 - Siret 430 347 740 00036

www.masalledesport.com - www.atousports.org - <http://atousportsgfl.clubeo.com>

