

LUNDI

MARDI

MERCREDI

VENDREDI

SAMEDI

9h15
10h00
Zumba

9h15
10h00
Biking

9h15
10h00
Step

10h15
11h00
Zumba

9h15
10h00
Lady Sculpt

9h15 - 10h00
Circuit Training

10h15
11h00
Pump it !

10h15
11h00
Pilates

10h00
10h45
Body Sculpt

11h00
11h45
Pilates

10h15
11h00
Step

10h05
10h50
Pump it !

11h05 - 11h45
Body Stretch

[63, rue Charles de Gaulle]
[01500 Château Gaillard]
Sortie Autoroute
Ambérieu-en-Bugey

Play'in Sports
Complexe Sportif & Pro shop

Tél. 04 74 35 26 42
www.playinsports.fr
playinsports@gmail.com

11h05 - 11h45
Body Stretch

Retrouvez en extra certains Samedis nos Stages :

- Fitness
- Body Balance
- Body Attack
- Body Combat
- Zumba Step
- Zumba Toning
- Zumba

Stages ouverts à tous
Tarif privilégié pour les membres

12h00 - 13h30
CAF Speed Training

12h00 - 13h30
Cardio Speed Training

Effectif minimum pour assurer un cours 3 personnes

12h00 - 13h30
CAF Speed Training

12h00 - 13h30
Cardio Speed Training

16h30
17h15
Pilates

17h30
18h15
Pump it !

16h30
17h15
Zumba

17h30
18h15
Body Sculpt

17h30
18h15
Step

17h30
18h15
Zumba

18h30
19h30
Step

17h30
18h15
Lady Sculpt

18h15
19h00
Pilates

18h30
19h15
Biking

18h30
19h30
Body Sculpt

19h30
20h15
Lady Sculpt

18h30
19h30
Zumba

19h00-19h45
Abdos Stretch

19h30
20h30
Zumba

19h45
20h30
Biking

20h30
21h15
Zumba

19h45
20h30
Biking

19h45
20h30
Step

Effectif minimum pour assurer un cours 3 pers.
Réservation recommandée au Biking.
La direction se réserve le droit de modifier le planning des cours à tout moment.

Horaires d'accueil : de 9h00 à 21h00 du lundi au vendredi, de 9h00 à 22 h00 le mardi et de 9h00 à 19h00 le samedi