



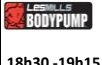







planning provisoire		Planning rentrée septembre 2018				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Body sculpt 09h30 - 10h15	Gym dos 9h30 - 10h30	CAF * 09h45 - 10h30	 09h45 - 10h30	Postural Training 9h30 - 10h30	CAF 10h00-10h30 Body Boxe 10h30-11h00	Bikini 10h00 - 11h00
					Tabata 11h00-11h30 Spin.Flash 11h30-12h00	 11h00 - 12h00
Circuit training 12h30 - 13h30	Tabata 12h30 - 13h00 Strech 13h00 - 13h30		body barre 12h30 - 13h30	 12h30-13h15	Planning de cours collectifs non contractuel. Peut être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours. Après 5 min de retard, l'accès au cours peut être refusé par mesure de sécurité .	
Tablettes 18h - 18h30	Abdos fessiers 18h15-18h45	 18h-18h45 ***			<u>horaires :</u>  lundi - vendredi : 9h00 - 21h30 samedi : 9h00 - 18h00 dimanche: 9h00 - 13h00	
 18h30 - 19h15	Body barre 18h45-19h15		Tablettes 18h45-19h15	Bikini 18h30 - 19h00 Body boxe 19h00-19h30	Extreme tablettes 19h00-19h30	
CAF * 19h15 - 19h45	CROSSFIT ** 19h15-20h00	 19h-19h45	 19h15-20h15	CAF * 19h30-20h00 Spin.flash 20h00-20h30		
Strech 19h45-20h15			 19h30-20h15		 19h45-20h45	
CROSS FIT** 20h15-21h00	 20h00 - 21h00					

\*Caf : Cuisses abdos fessiers

\*\*Crossfit -Small group training coaching ( sur le plateau) en supplément

\*\*\* Hors congés scolaires.

**Code couleurs :**

cours en vert : gym douce type pilate.

cours en bleu : cours cyclisme salle intensité moyenne de 30 et 45 minutes .

cours en jaune : forte intensité .

