PLANNING allégé du 3/4 au 8/4/2018

LUNDI PAQUES	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FERME	9H30 ouverture	9H30 ouverture	9H30 ouverture	9H30 ouverture	9H30 ouverture	10H ouverture
	10H00 tone 60' avec DAVID	10H00 BODYPUMP 60' avec DAVID		10H00 tone 60' avec DAVID	10H00 tone 60' avec David	Plateau Muscu Cardio
	Plateau Muscu Cardio		Plateau Muscu Cardio	Plateau Muscu Cardio	12H30 FERMETURE	12H30 FERMETURE
		Plateau Muscu Cardio				
	18H30 BODYATTACK 45' avec MAGALIE	18H30 BODYSTEP 45' avec MAGALIE	18H30 BODYATTACK 45' avec MAGALIE	18H30 tone 60' avec DAVID		BodyCombat : cours de Cardio avec des mouvements d'arts Martiaux Sh'Bam : cours aérobic et danse LesMills Tone : cours de Tonification musculaire BodyBalance: Cours d'étirements et relaxation BodyPump : renforcement musculaire avec barre et poids BodyStep : cours de cardio avec marche BodyAttack : cours de cardio intensif CxWorx : cours ciblé sur les ados-fessiers
	19H15 CROSS TRAINING 45' avec DAVID	19H15 SH'BAM 45' avec MAGALIE	19H15 CXWORX 30' avec DAVID			
		20H00 tone 45' avec DAVID				
	21H00 FERMETURE	21H00 FERMETURE	21H00 FERMETURE	21H00 FERMETURE		

Fermetures Annuelles: Tous les jours fériés, le week end du 14/07, la semaine du 15/08 et la semaine de Noël au jour de l'an.
(planning allégé en juillet/Aout)
Ces Fermetures ne donnent pas lieu à report de jours ni à compensations financières.

www.clubaquilon.net **Tel 07 87 75 46 30**

fermeture Lundi 2/4 (Lundi de Pâques)