



HORAIRES DES COURS SAISON 2020 / 2021

JOUR	MATINEE	SOIREE	ACTIVITES	Coaching/programme
Lundi	12H30-13H15		H.I.I.T (exercices à haute intensité)	XAVIER
Mardi		19h00/20h30	YOGA	SYLVIE
Mercredi		18h30/20h00	BODY	
		20h00/20h30	STRETCHING	
Vendredi		18h00/18h30	BUSTE CUISSE	SOPHIE
		18h30/19h00	TAILLE/ABDOS/FESSIER	
		19h00/19h30	Cardiomix zumba et step	
		19h30/20h30	Yogalates (mix de yoga,pilates,stretching et sophrologie)	
Samedi	10H-13H		Body-Abdos/Fessiers/Abdos-Flash	VINCENT

Mise à jour le 30 aout 2020

Pour des raisons d'organisation ce planning peut être modifié en cour de saison.

