

GYM

EN ROUGE : les cours déjà complets

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h00 PILATES (Virginie)		9h00 à 10h00 C.A.F.T (Virginie)	9h00 à 10h00 BODY SCULPT (Ophélie)	Nouveau 9h00 à 10h00 MOBILITE- SOUPLESSE (Virginie)
10h00 à 11h00 YOGA STRETCH (Virginie)	10h00 à 11h00 INTEGRAL GYM (Carole)	10h00 à 11h00 GYM DOUCE (Virginie)	10h00 à 11h00 GYM DOUCE (Ophélie)	Nouveau 10h00 à 11h00 YOGA STRETCH (Virginie)
11h00 à 12h00 PILATES (Virginie)	11h00 à 12h00 GYM DOUCE (Carole)		Nouveau 11h00 à 12h00 ZUMBA GOLD/ ABDOS-FESS (Ophélie)	11h à 12h STRETCHING PILATES (Virginie)
12h30 à 13h15 INTEGRAL- GYM (Grégory)	12h30 à 13h15 STRETCHING (Carole)		12h30 à 13h15 CUISSSES- ABDOS FESSIERS (Grégory)	
18h20 à 19h20 INTEGRAL'GYM (Hélène)	18h35 à 19h30 BODY FITNESS EN PILATES (Crystel)	19h05 à 20h05 ALTERNANCE : : Body-Barres/ Tubing Elastique (Jean-Max)	18h15 à 19h10 BODY SCULPT (Suzanna)	
19h30 à 20h30 STRETCHING RENFO MUSCULAIRE (Hélène)	19h35 à 20h30 CIRCUIT RENFO ABDOS PILATES (Crystel)	20h05 à 21h00 ALTERNANCE : : Body-Barres/ Tubing Elastique (Jean-Max)	19h15 à 20h00 BODY ZEN (Suzanna)	