

PLANNING DES COURS COLLECTIFS – à partir du 1^{er} Janvier 2012

| Lundi | Mardi | Jeudi | Samedi |
|--|--|--|--|
| - | | - | 10h45 à 11h30 Body Sculpt |
| | | | 11h30 à 12h00 Abdos - fessiers |
| | | | 12h00 à 12h15 Stretching |
| | | | |
| 18h15 à 18h30 Abdos - taille | 18h15 à 18h30 Abdos - taille | 18h15 à 18h45 Abdos - fessiers | - |
| 18h30 à 19h15 ZUMBA-Cardio Dance | 18h30 à 19h15 Body Sculpt | 18h45 à 19h15 STEP | - |
| 19h15 à 19h35 Abdos - fessiers | 19h15 à 19h35 Abdos - fessiers | 19h15 à 19h35 Abdos - taille | - |
| 19h35 à 19h45 Stretching | 19h35 à 19h45 Stretching | 19h35 à 19h45 Stretching | |

Les séances de coaching personnalisées sont sur RDV

Pour la Minceur : le Lundi, Jeudi : a 17h/18h ou 19h30/20h30

Samedi : a 10h/11h

Et Pour la musculation : le Mardi : a 17h15/18h ou 19h45/20h30

Samedi : a 10h/10h45 ou 12h15/13h