



PLANNING SALLE COURS COLLECTIFS 2017 - 2018

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN			NOKKEO ALESQO 9h30 - 10h30	CAF 9h30 - 10h15	Gym Trad 9h30 - 10h15	POWER BARRE 9h15 - 10h00	POWER BARRE 9h45 - 10h45	
		Gym Trad 10h00 - 10h45				ABDOS FESSES STRETCH 10h00 - 10h45		
		Kiné Santé 11h00 - 12h00		Kiné Santé 11h00 - 12h00		Kiné Santé 11h00 - 12h00	AERO MOVE ou SCULPT ZEN 10h45 - 11h45	
MIDI		CAF 12h30 - 13h15	POWER BARRE 12h30 - 13h15	CARDIO FIT 12h30 - 13h15	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h15	SCULPT ZEN 12h30 - 13h15		
SOIR				UNSS 14h30 - 15h15		CIRCUIT TRAINING MUSCU. 16h15 - 17h15	Horaires d'ouvertures : Lundi - vendredi : 9h00 - 22h00 Samedi : 9h00 - 12h00 Dimanche : 10h00 - 13h00	
		POWER BARRE 17h30 - 18h30	MIX FITNESS 17h30 - 18h30	BODY SCULPT 17h30 - 18h30	CAF 17h30 - 18h30	SCULPT ZEN 17h30 - 18h30		
		CARDIO FIT 18h30 - 19h30	SCULPT ZEN 18h30 - 19h30	STEP INTERM 18h30 - 19h30	BODY SCULPT 18h30 - 19h30	STRETCH RELAX 18h30 - 19h30		
		ABDOS FESSES STRETCH 19h30 - 20h30	AERO MOVE 19h30 - 20h30	STRETCH RELAX 19h30 - 20h30	ABDOS STRETCH 19h30 - 20h30	CARDIO FIT 19h30 - 20h30	Les cours ne seront assurés qu'à partir de 3 personnes	
		CROSS TRAINING ASELQO 20h00 - 20h45			CROSS TRAINING ASELQO 20h00 - 20h45	Conseils et consignes : chaussures propres et serviettes obligatoires		