

COURS COLLECTIFS FITNESS ET FORME

SALLE DE CARDIO-MUSCULATION ET

SAUNA -HAMMAM



planning période scolaire ci-dessous :

lundi :

09h00 / 10h00 cuisses abdos fessier (Aurélie) **19h30/20h30** L.I.A. Hilow 2 (Patrice)
10h00 / 10h30 stretching (Aurélie) **20h30/21h30** body-barre (Patrice)
12h15 / 13h00 Zumba Fitness

mardi :

09h30/10h30 L.I.A. Hilow 1 (Aurélie) **18h45/19h30** step 2 (Aurélie)
10h30/11h30 zumba gold (Laurence)
étirement relaxation **19h30/20h30** cuisses abdos fessier (Aurélie)
20h30/21h30 L.I.A. Hilwo 2 (Aurélie)

mercredi :

09h00/10h00 renfor. Musculaire (Irène) **18h30/19h15** abdos fessiers (Irène)
10h00/11h00 stretching (Irène) **19h15/19h45** stretching (Irène)
19h45/20h30 bamba (Irène)
20h30/21h30 body-barre (Patrice)

jeudi :

18h30/19h30 step niveau 1 (Patrice) **20h30/21h30** zumba fitness (Patrice)
19h30/20h30 step niveau 2 (Patrice)

vendredi :

09h30/10h30 renfor. Musculaire (Aurélie) **18h30/19h30** gym tonique (Martine)
10h30/11h30 gym douce (Irène) **19h30/21h00** body-sculpt (Martine)
12h15/13h15 abdos fessiers/bamba (Irène)

samedi :

10h00/11h00 gym tonique (Martine) **15h30/16h30** zumba gold (Laurence)
11h00/12h15 cuisses abdos fessier (Martine) **16h30/18h00** étirement relaxation (Laurence)
18h00/19h00 zumba fitness (Laurence)

👉 claquettes et baskets d'intérieurs obligatoires,
les chaussures de ville doivent rester dans l'entrée de l'espace forme.
Carte d'adhérent à présenter obligatoirement à chaque séances.

(présentoir salle de cours – salle cardio musculation – chapiteau et hammam sauna)