

Planning Juillet et Aout 2010

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

11h 00

Circuit training

12h15

Gym Tonic

11h00

Gym douce

12h15

Body Barre

12h15

CAF

11h00

CAF

12h15

Step

12H15

CAF

18h00

Gym Douce

19h00

Abdos-fessiers

18h00

Step

19h00

Stretching

18h00

CAF

19h00

Circuit training

18h00

Gym Tonic

19h00

Abdos-fessiers

18h00

Body barre

19h00

Stretching

Les adhérents pourront accéder à l'espace forme jusqu'à 12h30 le midi et 19h le soir, ensuite les portes seront fermés.

Présence d'un
éducateur sur
l'espace cardio
training

Accès libre

Planning Juillet et Aout 2010

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

11h 00

Circuit training

12h15

Gym Tonic

11h00

Gym douce

12h15

Body Barre

12h15

CAF

11h00

CAF

12h15

Step

12H15

CAF

18h00

Gym Douce

19h00

Abdos-fessiers

18h00

Step

19h00

Stretching

18h00

CAF

19h00

Circuit training
ou
Beach Vollev

18h00

Gym Tonic

19h00

Abdos-fessiers

18h00

Body barre

19h00

Steching

Les adhérents pourront accéder à l'espace forme jusqu'à 12h30 le midi et 19h le soir, ensuite les portes seront fermés.

Présence d'un
éducateur sur
l'espace cardio
training

Accès libre