

# PLANNING DE COURS

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>OUVERTURE 8h30</b>							
<b>8h30-10h00</b>	Muscu Surveillée	Muscu Surveillée		Muscu Surveillée	Muscu Surveillée		
<b>10h00-11h00</b>	<b>Abdos Fessiers</b>	<b>GYM Globale</b>		<b>Body barre</b>	<b>Abdos Fessiers</b>		
<b>11h00-12h00</b>	Muscu Surveillée	<b>Stretching 11h00-11h30</b>		Muscu Surveillée	<b>Stretching 11h00-11h30</b>		
<b>14h00-15h00</b>	<b>Pilates 14h00-15h00</b>	<b>Pilates (C.P) 14h00-15h00</b>					
<b>16h00-17h00</b>		Muscu Surveillée		Muscu Surveillée	Muscu Surveillée		
<b>17h00-18h00</b>	Muscu Surveillée	Muscu Surveillée	<b>Spécial abdos 18h15-18h45</b>	<b>STEP 17h45-18h30</b>	<b>Pilates 17h00-18h00</b>		
<b>18h00-19h00</b>	<b>Spécial abdos 18h30-19h00</b>	<b>Pilates 17h45-18h45</b>	<b>Fit 'Tramp 18h45-19h45</b>	<b>Spécial abdos 18h30-19h00</b>	Muscu Surveillée		
<b>19h00-20h00</b>	<b>GYM Globale 19h00-19h30</b>	<b>Abdos Fessiers</b>		<b>Body barre</b>	Muscu Surveillée		
	<b>Stretching 19h30-20h00</b>						
<b>FERMETURE 20h00</b>							

\* Cours de PILATES en cours particuliers sur rendez-vous.

\* Cours de Fit'Tramp sur réservation.

\* Les cours de Pilates ne sont pas compris dans le forfait.