

# PLANNING DE COURS A PARTIR DU LUNDI 2 OCTOBRE

| HORAIRES               | LUNDI                                | MARDI                                | MERCREDI                             | JEUDI                                | VENDREDI                       | SAMEDI                            | DIMANCHE |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------|
| <b>OUVERTURE 8h30</b>  |                                      |                                      |                                      |                                      |                                |                                   |          |
| <b>8h30-10h00</b>      | Muscu Surveillée                     | 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>GYM Globale</b>                |          |
| <b>11h00-12h00</b>     | Muscu Surveillée                     | <b>Stretching<br/>11h00-11h30</b>    |                                      | Muscu Surveillée                     | Muscu Surveillée               | <b>Stretching<br/>11h00-11h30</b> |          |
| <b>14h00-15h00</b>     | <b>Pilates<br/>14h00-15h00</b>       | <b>Pilates (C.P)<br/>14h00-15h00</b> |                                      |                                      |                                |                                   |          |
| <b>16h00-17h00</b>     |                                      | Muscu Surveillée                     |                                      | Muscu Surveillée                     | Muscu Surveillée               |                                   |          |
| <b>17h00-18h00</b>     | Muscu Surveillée                     | Muscu Surveillée                     | <b>Spécial abdos<br/>18h00-18h30</b> | <b>STEP<br/>17H45-18h30</b>          | <b>Pilates<br/>17h00-18h00</b> |                                   |          |
| <b>18h00-19h00</b>     | <b>Spécial abdos<br/>18h30-19h00</b> | <b>Pilates<br/>17h45-18h45</b>       | <b>Fit 'Tramp<br/>18h30-19h20</b>    | <b>Spécial abdos<br/>18h30-19h00</b> | Muscu Surveillée               |                                   |          |
| <b>19h00-20h00</b>     | <b>GYM Globale<br/>19h00-19h30</b>   | <b>Abdos Fessiers</b>                | <b>Stretching<br/>19h20-19h50</b>    | <b>Body barre</b>                    | Muscu Surveillée               |                                   |          |
|                        | <b>Stretching<br/>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.