













Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H00 CAF 	09H00 TOTAL SCULPT					
	10H00  YOGA					10H00 CARDIO SCULPT	10H30 LES MILLS BODYPUMP
						11H00 (90')  YOGA	11H30*  INDOOR CYCLING
Midi	12H30 (45')*  INDOOR CYCLING	12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	12H30 (45') CAF 	12H30 (45')  PILATES	12H30 (45') TOTAL SCULPT	12H30  ZUMBA	
A.-midi							
Soir	17H45 (45') LES MILLS BODYATTACK	17H45 (45')*  INDOOR CYCLING	17H45 (45') TOTAL SCULPT	17H45 (45') LES MILLS CORE	17H45 (45') ¹ LES MILLS BODYBALANCE		
	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 CAF 	18H30  ZUMBA	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 LES MILLS BODYPUMP		
		19H30  YOGA					

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours. Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

Durée des cours : une heure ou spécifié

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

1 Cours provisoire **2** Le cours a lieu dans la nouvelle zone fonctionnelle

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

