

HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME du 30 octobre au 16 décembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)			
9h30		9.30 - 10.30 Gym posturale Éric (J)		9.30 - 10.30 Shiatsu Mathis (J)	9.30 - 10.30 Pilates 1-2 Tika (J)	10.00 - 10.45 Spin-bootcamp Christophe (M) 11.00 - 11.30 Haut du corps Christophe (G)	11.00 - 11.45 X-Plosif David (G)
12h	12.15 - 13.00 Abdos-Power Laurent (G)	12.15 - 13.00 Cardio-ToniX Yasmine (M) 12.15 - 13.15 Pilates 2-3 Patricia (J)	12.15 - 13.00 WOD Athleti-X Éric (G)	12.15 - 13.00 Poids du corps Maeva (M) 12.15 - 13.15 Soma Pilates Maudaline (J)	12.15 - 13.00 Spin-bootcamp Martin (M)	12.15 - 13.15 Pilates 1-2 Mathilde (J)	
16h							16.30 - 17.15 Cardio-vélo Martin (M)
17h	17.45 - 18.30 Poids du corps Christophe (G) 18.00 - 19.15 Cardio-vélo-tonus Éric (M)	17.45 - 18.30 Body Design Maeva (M) 18.30 - 19.15 Cardio militaire Laurent (G)	17.45 - 18.30 Abdos-Fessiers Laurent (M) 18.30 - 19.00 Haut du corps Christophe (G)	17.45 - 18.30 Cardio-ToniX Laurent (M)	17.45 - 18.30 KB Bootcamp Sami (G)	17.30 - 18.15 WOD Athleti-X David (G) 18.15 - 18.30 Abdos Xpress David (G)	17.30 - 18.15 Team training David (G)
19h	19.00 - 20.00 Pilates 1-2 Valérie (J) 19.30 - 20.30 Muay Thai Boxing Jonathan (M)		19.00 - 19.45 Cardio-vélo Mia (M) 19.45 - 20.45 Pilates 2-3 Tika (J)				

Espace

Catégorie de cours

G: gym
M: Multi
J: Jardin

Plaisir de bouger
Intensité
Vitalité

LE
SAINT
JUDE
GYM & SPA