

HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME du 18 juin au 9 septembre 2018

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

MATIN

PAS DE COURS LES LUNDIS 25 juin, 2 juil, 3 sept.	7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)			PAS DE COURS LES DIMANCHES 24 juin, 1er juil.
		9.00 - 10.00 Soma Pilates Maudaline (J)				
		10.30 - 11.30 Tonus Ballon Pascale (M)		10.30 - 11.30 Soma Pilates Tika (J)	10.00 - 10.45 Body Barre Victorien (M)	
					11.00 - 11.45 Spin Bootcamp Christophe (M)	11.00 - 11.45 X-Plosif Anthony (M)

MIDI

12.15 - 13.00 Insanity Éric (M)	12.15 - 13.00 Abdos Power Anthony (G)	12.15 - 13.00 Cardio TRX Camille (G)	12.15 - 13.00 Body Barre Victorien (M)	12.15 - 13.00 X-Plosif Anthony / Éric (M)	12.15 - 13.15 Pilates Mathilde (J)
	12.15 - 13.15 Fitness Pilates Patricia (M)		12.15 - 13.15 Pilates Maudaline (J)		

SOIR

					16.30 - 17.30 Team Training Anthony (P)	16.30 - 17.45 Spin-tonus Martin (M)
17.45 - 18.30 Cardio-Vélo Christophe (M)	17.45 - 18.30 Body Barre Éric (M)	17.45 - 18.30 X-Plosif Sami (M)	17.30 - 18.30 Team Training Sami (P)			
18.35 - 19.05 Haut du corps Christophe (M)	18.35 - 19.20 Insanity Anthony (M)	18.35 - 19.05 Haut du corps Sami (M)				
19.10 - 19.40 Abdos Fessiers Anthony (M)	18.35 - 19.45 Course à pied Parc Lafontaine	19.10 - 19.55 Cardio-Vélo Christophe (M)				
19.05 - 20.05 Pilates Valérie (J)		19.35 - 20.35 Pilates Tika (J)				

Espace

G: gym
M: Multi
J: Jardin
P: Parc

Catégorie

Renforcement
Bootcamp / HIIT
Vitalité
Cours en plein-air

Classe	Difficulté	Places disponibles
Abdos Power	♥♥ ♣♣♣♣	6
Abdos Fessiers	♥ ♣♣♣♣	12
Body Barre	♥ ♣♣♣♣♣♣	8
Booster matinal	♥♥ ♣♣♣♣	6
Cardio-Vélo	♥♥♥♥ ♣♣	12
Cardio TRX	♥♥ ♣♣♣♣	6
Course à pied	♥♥ ♣♣	-
Haut du corps	♥ ♣♣♣♣	12
Insanity	♥♥♥♥ ♣♣♣♣	12
Pilates	♣♣	12
Spin-tonus	♥♥♥♥ ♣♣♣♣	12
Team training	♥♥ ♣♣♣♣	12
Tonus Ballon	♣♣	8
X-Plosif	♥♥♥♥ ♣♣♣♣♣♣	8

ASSUREZ-VOUS DE VOUS INSCRIRE AU COURS POUR GARANTIR VOTRE PLACE. PRIORITÉ DONNÉE AUX MEMBRES INSCRITS. MERCI.