

# PLANNING DES COURS DE SPORT

## FITNESS

Voici la liste des activités "bien-être ». Votre carte de sport vous y donne accès.

**A noter :** Pour toute modification (annulation, changement d'horaire, ...) vous serez averti **UNIQUEMENT** par email.

Merci de vous présenter avec votre carte complétée par une photo d'identité

JOUR	COURS	HORAIRE
<b>Lundi</b>		
	Full Body	12h30-13h30
	Full Body	19h00-20h00
	Cardio Fun	20h00-21h00
<b>Mardi</b>		
	Full Body	14h00-15h00
	Full Body	19h30-20h30
	Gym d'entretien + dos	20h30-21h30
<b>Mercredi</b>		
	Cardio Fun	19h00-20h00
	Full Body	20h00-21h00
	Mise en condition physique	20h00-21h30
<b>Jeudi</b>		
	Full Body	12h30-13h30
	Abdo/Fessier	19h00-20h00
<b>Vendredi</b>		
	Nouveau ! Mise en condition physique – circuit training	12h30-13h30
	Mise en condition physique	19h30-21h00
<b>Samedi</b>		
	Body girl	14h15-15h45

