

Planning des activités

CTA – 6 janvier 2025



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MIDI

PILATES 12h-12h45	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 11h30 – 13h30	CUISSSES ABDOS FESSIERS 12h-12h45	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 11h30 – 13h30	CROSS TRAINING 11h30-12h	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 11h30 – 13h30	BODY SCULPT 12h-12h45	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 11h30 – 13h30	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 11h30 – 13h30

SOIR

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 16h – 18h30	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 16h – 18h30	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 16h – 18h30	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 16h – 18h30	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING Présence coach 16h – 18h
--	--	--	--	--

Horaires d'ouverture de la salle de sport:
 - **Midi** : 11h30-13h30 du lundi au vendredi
 - **Soir** : 16h-18h30 du lundi au jeudi,
 16h-18h vendredi

Coaching ● Entraînement complet
 Gym douce ● Entraînement cardio
 ● Renforcement musculaire