

# Planning des activités

CTA – 6 janvier 2025



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

MIDI

**PILATES**  
12h-12h45

MUSCULATION  
& CARDIO-  
TRAINING  
*Présence coach*  
11h30 – 13h30

**CUISSES  
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 – 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 le vendredi

**GymCompagnie**  
YOUR WELLNESS PARTNER

Coaching ● Entraînement complet

Gym douce ● Entraînement cardio

● Renforcement musculaire