



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Jours heures	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
9h30-10h	9h45-10h15 abdos-fessiers- step		10h-10h30 Performance Tapis	9h30-10h30 Pilates et dos	9h30-10h Pilates dos Tapis
10h-11H	10h15-11h Pilates et dos ballon	10h-11h Pilates et dos	10h30-11h Performance Ballon		10h-10h30 Pilates et dos Ballon
12h30-13h30	Performance tapis Performance ballon	Pilates Et dos 60 mn		Cross Lady Acte 1 Cross Lady Acte 2	
17h15- - 18h15	Performance Tapis	Cross Lady acte 1		PILATES Et dos 60 mn	
	Performance ballon	Cross Lady Acte 2			17h15 Cross Lady 45 mn
18h15-19h15	Cross Lady Acte 1 Cross Lady Acte 2	Pilates et dos	Pilates et dos	Cross lady Acte 1 Cross Lady Acte 2	Performance Tapis 45 mn
19h15-20h15	Cross Acte 1			PILATES	
	Cross Lady Acte 2			Et dos	

Serviette obligatoire sur tapis de gym et Chaussures propres uniquement réservées pour la salle  
 Salle ouverte de 9h15 à 14h et de 17 à 20h15 (les lundi et mardi, ouverture à 9h30)  
 ( le mercredi : de 9h45 à 13h30 et de 17h30 à 20h15)