



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Jours heures	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
9h30-10h				9h30-10h30 Pilates et dos	9h30-10h30 Pilates Performance
10h-11H	9h45 Bike' Ladies 30' 10h15 Cross Ladies 45'	10h-11h Pilates et dos	10h-11h Pilates performance	10h30-11h Tests cardiaques Suivi alimentaire	
12h30-13h30	Pilates Performance 60'	Pilates et dos 60'	Tests cardiaques et Suivi alilmentaire	Bike Ladies 30' Cross Ladies 30'	
17h15- - 18h15	Pilates	17h15-18h15 Tests cardiaques		Pilates et dos 60'	
	Performance 60'	et Suivi alilmentaire			17h30-18h30 Bike Ladies 30' Cross Ladies 30'
18h15-19h15	Bike'Ladies 30' Cross ladies 30'	Pilates et dos 60'	Pilates et dos 60'	Bike Ladies 50'	18h30-19h15 Pilates Performance
19h15-20h15	Bike'Ladies 30' Cross Ladies 30'	Pilates et dos 60'	Tests cardiaques Suivi alimentaire	Bike'Ladies 50'	

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