

Planning Cours Collectifs du 1er juillet au 25 août 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 ZUMBA	09H15 PILATES	09H15 CARDIO SCULPT	09H15 YOGA	09H15 CIRCUIT TRAINING		
						10H00 TOTAL SCULPT	10H30 YOGA
Midi	12H30 (50') CIRCUIT TRAINING	12H30 TOTAL SCULPT	12H30 (45') ¹ MOBILITÉ STRETCHING	12H30 CARDIO SCULPT	12H30 (50')* LESMILLS RPM	11H00 ¹ PILATES	
A.-midi			14H00 YOGA		14H00 LESMILLS BODYBALANCE		
Soir		18H00 (30') CROSS TRAINING		18H00 (30') CROSS TRAINING	18H00 ¹ ZUMBA		
	18H30 LESMILLS BODYPUMP	18H30 (30') ABDOS FLASH	18H30 CAF	18H30 (45') LESMILLS BODYATTACK			
		19H00 (50')* LESMILLS RPM		19H15 (45') MOBILITÉ STRETCHING			

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours. Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

Durée des cours : une heure ou spécifié. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

