



DETENTE & SPORT

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

(à compter du 07 Mai 2012)

	LUNDI 9h00 - 21h00	MARDI 9h00 - 21h00	MERCREDI 9h00 - 21h00	JEUDI 9h00 - 21h00	VENDREDI 9h00 - 21h00	SAMEDI 9h00 - 13h30	DIMANCHE 9h00 - 12h00
	9h30 - 10h00 Gym Douce	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Taïchi Yoga	9h30 - 10h15 Ecole du Dos	9h30 - 10h15 Gym douce	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 9h45 Abdos Flash
	10h00 - 10h45 T.B.C	10h15-11h00 Body sculpt	10h30 - 10h45 Stretch	10h15 - 10h30 Stretch	10h30 - 11h00 Biking 1	10h30 - 11h15 Biking 2	10h00 - 10h30 Biking 1
	10h45 - 11h00 Abdos Flash			10h30 - 11h15 Pilates		11h30 - 11h45 Stretch	10h30-11h00 Biking 1
	11h00 -11h15 Stretch						11h15 - 11h30 Stretch
Ouverture DS Parc	12h20 - 13h10 Step	12h20 - 13h10 Pilates Swissball	12h20 - 13h10 Power Barre	12h20 - 13h10 L.I.A.	12h20 - 13h10 Cuisses Abdos Fessiers		
Du Lundi au Vendredi de 9h00 à 21h00	15h00 - 15h30 Biking 1						
Samedi : de 9h00 à 13h30	15h30 - 15h45 Abdos Flash						
Dimanche et jours fériés : de 9h00 à 12h00	15h45-16h00 Stretch						
					17h30 - 17h45 Abdos Flash		
		17h15 - 17h45 Ecole du Dos	17h30 - 18h15 L.I.A.	17h15 - 17h30 Abdos Flash	17h45 - 18h15 Ecole du Dos		
	17h30 - 18h15 Cuisses Abdos Fessiers	17h45 - 18h30 Cuisses Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Biking 2	17h30 - 18h10 Pilates Swissball	18h15 - 18h30 Stretch		
	18h15 - 19h00 Taïchi Yoga	18h45 - 19h15 Biking 1	19h15 - 19h30 Abdos Flash	18h15 - 19h00 Biking 2	18h30 - 19h30 Taïchi Yoga		
	19h05 - 19h45 L.I.A.	19h15 - 20h15 Biking 3	19h30 - 20h30 Power Barre	19h05 - 19h45 Step	19h30 - 19h45 Stretch		

48 cours / semaine
68h d'ouverture

BIKING

Niveau 1 = 30 minutes

Niveau 2 = 45 minutes

Niveau 3 = 60 minutes

- Accessible à tous
- Confirmé
- Progressif
- Progressif Expert

LA PLUS GRANDE SALLE DE FITNESS ET LE PLUS GRAND NOMBRE DE COURS COLLECTIFS PROPOSES DE LA REGION

Tél. : 03.84.47.62.90

