

04 67 72 80 87

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

09h15-09h45	09h15- 09h45		09h15- 09h45	09h15- 09h45		
BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS		BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS		
09h50-10h20	09h50 – 10h20		09h50 – 10h20	09h50 – 10h20		
ABDOS FESSIERS	STRETCHING		GYM PILATES	STRETCHING		
12h15-13h15			12h30 -13h15			
YOGA			TABATA STRETCH			
17h10-17h55			18h -18h45			
GYM PILATES			CUISSES ABDOS FESSIERS			
18h00-18h50	18h00-18h45		18h50 – 19h35	18h00 -18h45		
STRETCHING	BODY SCULPT		BODY SCULPT	GYM PILATES		
18h50-19h30	18h50-19h35			18h50 – 19h50		
ABDOS FESSIERS	CUISSES ABDOS FESSIERS			GYM TRAINING + STRETCH		
			19h35 – 20h30			
			YOGA			

**MUSCULATION &
CARDIO TRAINING**

OUVERTURE EN CONTINU : 8H - 22H

LE SAMEDI : 9H - 18H
LE DIMANCHE : 9H30 - 12H30

Suivez-nous sur :
 MJC Les Arcades