

04 67 72 80 87



PLANNING ETE 2021

**Le planning et les horaires
sont susceptibles de modifications**

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

09h15-09h45	09h15- 09h45	09h15- 09h45	09h15- 09h45	09h15- 09h45	
ABDOS FESSIERS	LIA OU ZUMBA (pour les nuls)	BODY SCULPT	BODY SCULPT	BODY SCULPT	
09h45-10h15	09h45 – 10h15	09h45 – 10h15	09h45 – 10h15	09h45 – 10h15	10h00 -11h00
BODY BARRE	ABDOS FESSIERS	ABDOS FESSIERS	GYM PILATES	ABDOS FESSIERS	GYM POUR TOUS
	10h15– 10h45		10h15 -10h45		- Le cours de yoga* du lundi aura lieu jusqu'au 12/07/21 reprise le 06 septembre - Le cours de Yoga* du mercredi aura lieu jusqu'au 07/07/21 reprise le 06 septembre - Le cours de Lia inter* du mardi aura lieu jusqu'au 27/07/21 reprise le 06 septembre - Horaires d'ouverture du 28 Juin au 04 Juillet : De 8h à 21h du lundi au vendredi et de 8h à 14h le samedi. A partir du 5 Juillet, voir les horaires au-dessous ↓
	STRETCHING		STRETCHING		
12h15-13h15	12h30 -13h15	12h30 -13h15	12h30 -13h15	12h30 -13h15	MUSCULATION & CARDIO TRAINING DU LUNDI AU VENDREDI : 8^h-14^h ET 17^h-21^h LE SAMEDI : 9^h-14^h / FERMÉ LE DIMANCHE HORAIRES D'ÉTÉ Suivez-nous sur: MJC Les Arcades
YOGA *12/07/21 INCLUS	ABDOS FESSIERS	CIRCUIT MINCEUR	GYM PILATES	ABDOS FLASH /STRETCHING	
17h15-18h	17h15 – 18h00	17h15 -18h00	17h15 -18h00	18h00 – 18h45	
GYM DOUCES OU GYM PILATES	CUISSES ABDOS FESSIERS	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	GYM DOUCES OU GYM PILATES	
18h00-18h45	18h00 – 18h45	18h00 – 18h45	18h00 – 18h45	18h45 -19h45	
BODY BARRE	BODY SCULPT	BODY SCULPT	CUISSES ABDOS FESSIERS	CROSS TRAINING (pour les nuls) + STRETCH	
18h45-19h30	18h45 -19h30	18h45-19h30	18h45 – 19h30		
ABDOS FESSIERS	LIA INTER* 27/07/21 INCLUS	LIA OU STEP Simple	COURS CARDIO OU ZUMBA		
		19h30-20h30			
		YOGA *07/07/21 INCLUS			

**MUSCULATION &
CARDIO TRAINING**

**DU LUNDI AU VENDREDI :
8^H-14^H ET 17^H-21^H
LE SAMEDI : 9^H-14^H / FERMÉ LE DIMANCHE**

**Suivez-nous sur:
MJC Les Arcades**

Suivez-nous sur:
MJC Les Arcades