



04 67 72 80 87

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

09h15-09h45 ABDOS FESSIERS	
09h45-10h15 BODY SCULPT	
12h15-13h15 YOGA	12h30 - 13h15 ABDOS FESSIERS
17h15-18h GYM PILATES	17h30 -18h ABDOS FLASH
18h00-18h45 BODY SCULPT	
18h45-19h30 TABATA	
19h30 -20h30 RAGGA DANCE HALL deb.	19h30-20h15 ZUMBA
20h30-21h30 STREET JAZZ	

09h15- 10h00 ABDOS FESSIERS	
10h00 - 10h30 STRETCHING	
12h30 - 13h15 BODY SCULPT	
17h15 - 18h CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18h - 18h45 BODY SCULPT	
18h45 - 19h30 LIA INTER	
19h30 - 20h15 STEP INTER	
19h30 -20h30 REGGAETON	
20h30 -21h30 DANCE HALL	

09h15- 09h45 BODY SCULPT	
09h45- 10h15 ABDOS FESSIERS	
18h -18h45 STEP DEB	
18h45 - 19h30 LIA DEB.	
19h30 -20h30 YOGA DYNAMIQUE	

09h15- 09h45 BODY SCULPT	
09h45 - 10h15 GYM PILATES	
10h15 - 10h45 STRETCHING	
12h30 -13h15 GYM PILATES	
17h30 - 18h TABATA	
18h -18h45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18h45 - 19h30 JUST MOOVE	
19h30 - 20h30 DANSE URBAINE	

09h15- 09h45 GYM PILATES	
09h45 - 10h15 ABDOS FESSIERS	
12h30 -13h TABATA	
13h - 13h15 STRETCH	
18h00 -18h45 GYM PILATES	
18h45 - 19h30 CROSS TRAINING	
19h30 -20h STRETCH	

10h -10h30 CARDIO BOXE
10h30 -11h00 ABDOS FESSIERS
11h - 11h30 STRETCHING
11h30 - 12h30 YOGA

Fermeture le 01 et 08 mai 2022

Les cours avec ne seront assurés que la 2^{ème} semaine



MUSCULATION & CARDIO TRAINING

OUVERTURE EN CONTINU : 8H - 22H
LE SAMEDI : 9H - 14H
LE DIMANCHE : FERMÉ

Suivez-nous sur:
 MJC Les Arcades

