PLANNING DES COURS EQUINOXE 2019/2020

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h00 à 21h - le samedi de 9h00 à 18h - Dimanche 9h à 12h30 Tél : 05-61-59-45-00

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
1	2	PISC	1	2	PISC	1	2	PISC	1	2	PISC	1	2	PISC	1	2	PISC
9h45 BS/S 10h45			9h45 BS 10h30		10h10 AG 10h50	9h45 PILATES 10h45			9h45 BS 10h30		10h10 AG 10h50	9h45 G 10h30		10h AG 10h40	10h15 BS 11h00		
		11h00 AG 11h40	GF3 11H00		11h00 AG 11h40				GF3 11h00		11h00 AG 11h40			10h45 AG 11h25	11h00 S 11h45		
12h30 G 13h15			12h30 PIL 13h15			12h30 BS 13h15			12h30 CAF 13h15			12h30 BS 13h15				18H	
17h30 AF			17h30 BS			17h30 BS 18h15			17h30 AF			17h45 AF 18h30			DIMANCHE 9H/12H30		
18h15 BSB 19h00	18h15 BS 19h	18h10 AG TONIC 18h55	18h15 PIL	18h15 HIIT 19h		18h15 CAF	18h15 ZUMBA		18h BSB 18h45		18h35 AG 19h20	18h30 S 19h15					
19h STEP 19h45			19h15 G 20h		19h20 AG DYNA 20h05	19h00 FIT BOXING 20h			18h45 YOGA 19h30								

MUSCULATION

Prenez rendez-vous avec votre conseiller sportif : programme de travail et suivi personnalisés.

VOS PROFS

SOPHIE	PASCAL V	REMY	SYLVIE	LUC	ABIGAEL	
NATHALIE	MICHAEL	JEROME	SEVERINE	LUCAS	ISABELLE	

Ce planning est indicatif et non contractuel, il est susceptible de modifications durant l'année

LEGENDES

G	GYM	**BS**	BODY SCULPT	**CAF**	CUISSES ABDOS FESSIERS	**PIL**	PILATES
GF3	GYM DOUCE	**AF**	ABDOS FESSIERS	**BSB**	BODY SCULPT BARRE		
S	STRETCHING			**AG**	AQUAGYM		

AYEZ LE BON REFLEXE ! 1 serviette, 1 bouteille d'eau, des chaussures propres et un cadenas

Ce planning est indicatif et non contractuel, il est susceptible de modifications durant l'année