PLANNING DES COURS EQUINOXE 2020/2021

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		9h20 AG 10h 10h05 AG 10h45			
		11h00 AG 11h40	GF3 11H00		11h00 AG 11h40				GF3 11h00		11h00 AG 11h40				10h15 BS 11h00		
															11h00 S 11h45		
12h30 G 13h15			12h30 PIL 13h15			12h30 BS 13h15			12h30 CAF 13h15			12h30 BS 13h15					
																18H	
17h30 CAF			17h30 BS			17h30 BS 18h15			17h30 AF			17h45 AF 18h30			DIMANCHE		
18h15 BSB 19h00	18h15 PREPA PHYSIQUE 19h	18h10 AG TONIC 18h55	18h15 PIL	18h15 CROSS TRAINING 19h		18h15 CAF	18h15 ZUMBA		18h BSB 18h45		18h35 AG 19h20	18h30 S 19h15			9H/12H30		
19h STEP 19h45	19h AF					19h00 FIT BOXING 20h			18h45 YOGA 19h30								
			19h15 G 20h		19h20 AG DYNA 20h05												

MUSCULATION

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

VOS PROFS

SOPHIE	PASCAL V	REMY	SYLVIE	LUC		FRANCOIS
NATHALIE	CLOTILDE	JEROME	SEVERINE	NICOLAS	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