

PLANNING DES COURS EQUINOXE 2018/2019

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h30 à 21h - le samedi de 9h30 à 18h. 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 GF3 11H00		10h10 AG 10h50	9h45 PILATES 10h30			9h45 BS 10h30 GF3 11h00		10h10 AG 10h50	9h45 G 10h30		10h AG 10h40 10h45 AG 11h25	10h15 BS 11h00 11h00 S 11h45				
		11h00 AG 11h40			11h00 AG 11h40														
12h30 G 13h15			12h30 PIL 13h15			12h30 BS 13h15			12h30 CAF 13h15			12h30 BS 13h15							
17h30 AF			17h30 BS			17h30 BS 18h15			17h30 AF 18h BSB 18h45 18h45 CROSS TRAINING			17h45 AF 18h30 18h30 FIT BOXING 19h15 19h15 PIL/S 20h							
18h15 BSB 19h00	18h15 CAF 19h	18h10 AG TONIC 18h55	18h15 PIL	18h15 HIIT 19h		18h15 CAF 19h00 FIT BOXING 20h YOGA 20h45					18h35 AG 19h20								
19h STEP 19h45			19h15 G 20h																

MUSCULATION

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

VOS PROFS

STACY	PASCAL V	REMY	SYLVIE	LUC		
NATHALIE	LUCA	JEROME	TIMOTHE	MICHAEL		

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