

SALLE 2 - COURS FITNESS 2019/2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2
9H15 - 10h	9H15 - 10h		9H15 - 9h45	9H15 - 10h	9H15 - 10h	9H15 - 9h45
Yoga	Body sculpt		 move			
10h - 10h45	10h - 10h30	9h45 - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 11h	10h - 10h45
CAF	Stretching	Sport Santé	Circuit training	Body sculpt	Thème	Circuit training
10h45 - 11h15	10h45 - 11h30	10h45 - 11h30	10h45 - 11h30	10h45 - 11h15		10h45 - 11h15
Stretching	Pilates Séniors Femmes enceintes	Pilates	Yoga	Stretching		Stretching
12h15 - 13h	12h15 - 13h	12h15 - 13h	12h15 - 13h	12h15 - 13h	12h15 - 12h45	
Pilates			CAF			
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 18h45	18h15 - 19h	18h15 - 19h	14h - 14h45	
HDC	CAF			Circuit training		
19h - 20h	19h - 19h30	19h - 19h45	19h - 19h30			
Sport Santé		CAF	 move	19h15 - 20h		
20h - 20h30	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30			
Stretching	Pilates 1	Stretching	Yoga			



Cours écrits en blanc et HBX : **Sur réservation**



Cours vidéo (en dehors des cours programmés, en libre service selon disponibilité des salles)