

FITNESS SAISON 2016/ 2017

REPRISE JEUDI 1er SEPTEMBRE

Professeurs agrées Jeunesse et Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h30/10h30</u> Body barre					<u>9h30/10h30</u> METAFIT
<u>12h15/13h15</u> Total training cardio	<u>12h15/13h15</u> Pilates		<u>12h15/13h15</u> Total body fitness	<u>12h15/13h15</u> Body barre	
<u>18h15/19h30</u> Renforcement musculaire/ cuisses/fessiers/ abdos/bras	<u>18h15/19h30</u> Stretching/ Techniques respiratoires cours 1	<u>18h45/19h45</u> Stretching/ Techniques respiratoires cours 2	<u>18h30/19h30</u> Initiation yoga/ Renforcement et assouplissement du dos		

Martine 06 12 37 08 96

Dominique 06 36 24 19 06

Virginie 06 20 54 45 97

Salle climatisée