

PLANNING COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 - 10H45 Circuit Training	10H00 - 11H00 PILATES	10H00 - 10H45 C.A.F	10H00 - 11H30 YOGA		10H30 - 11H30 BODYPUMP	10H30 - 11H15 C.A.F
10H45 - 11H30 Stretching	11H00 - 11H45 C.A.F	10H45 - 11H45 Circuit Training			11H30 - 12H00 BIKING	11H15 - 12H00 Circuit Training
					12H00 - 12H30 PILATES	12H00 - 12H30 PILATES
12H30 - 13H15 C.A.F	12H30 - 13H15 Circuit Training	12H30 - 13H15 BODYPUMP				
18H00 - 19H00 BODYPUMP	18H00 - 19H00 FULL BODY	18H00 - 18H45 C.A.F	18H00 - 18H45 C.A.F	18H00 - 19H00 BODYPUMP		
19H00 - 19H45 C.A.F	19H00 - 19H45 Circuit Training	18H45 - 19H45 BODYPUMP	18H45 - 19H30 BIKING	19H00 - 19H45 C.A.F		
19H45 - 20H30 STEP Niveau 1	19H45 - 20H30 Stretching	19H45 - 20H30 GYM DOUCE	19H30 - 20H30 STEP Niveau 2	19H45 - 20H30 ZUMBA		

Horaires

Lundi au vendredi : 09h00 - 21h00

Samedi : 10h00 - 17h00

Dimanche : 10h00 - 14h00

Notre Adresse

(à 200 mètres de la gare)

37 avenue Carnot

77140 St pierre les Nemours

01.64.28.21.86

Biking : cours de vélo cardio
Cross Training : Entraînement intense combinant cardio et renforcement musculaire
Full Body : Renforcement musculaire complet
Magic Attack : Cardio / Aérobie
Zumba : Danse chorégraphiées

Tabata : Exercices chronométrés
TAF : Tailles Abdos Fessiers
Yoga : Philosophie / discipline, exercice physique / méditation
Magic Balance : gym douce
CAF : Cuisses Abdos Fessiers