

ESPACE FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	CHG SPEED BIKE	CHG STRETCHING	CHG T.A.F.C			
10h30	CHG GYM TRAD	CHG PILATES	CHG GYM DOS	CHG PILATES	CHG T.A.F.C	CHG GYM TRAD
11h15						CHG STRETCHING
12h30	LES MILLS BODYPUMP	CHG SPEED BIKE SPRINT **		CHG CORE TRAINING **	CHG CIRCUIT TRAINING	
13h00		CHG ABDOS KILLER ***				
14h30						
15h00						
17h15						
18h00	CHG T.A.F.C	CHG GYM TRAD	CHG STEP	CHG FIT BODY	LES MILLS BODYATTACK **	
18h30					LES MILLS BODYCOMBAT	
18h45	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT	CHG ABDOS/FESSIERS **	LES MILLS BODYPUMP		
19h00						
19h15			LES MILLS BODYATTACK		CHG STRETCHING **	
19h30	CHG SPEED BIKE	LES MILLS BODYPUMP *		CHG SPEED BIKE SPRINT **		
19h45						
20h00						
20h15	CHG ABDOS KILLER ***					

Durée des cours : 45 min, *60 min, **30 min, ***15 min

DES COURS COLLECTIFS ENCADRÉS PAR DES COACHS DIPLÔMÉS