

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Poste de secours central <u>venir avec :</u> - une serviette pour les cours 1/2/3/4	Theâtre de la mer <u>venir avec :</u> - un tapis (cours 2 et 3) - des chaussures de sport fermées (cours 1 et 2)	Poste de secours central <u>venir avec :</u> - une serviette pour les cours 1/2/3/4	Theâtre de la mer <u>venir avec :</u> - un tapis (cours 2 et 3) - des chaussures de sport fermées (cours 1 et 2)	Poste de secours central <u>venir avec :</u> - une serviette pour les cours 1/2/3/4		Theâtre de la mer <u>venir avec :</u> - un tapis (cours 2 et 3) - des chaussures de sport fermées (cours 1 et 2)
7H30 - 8H00	Cours 1 REVEIL MUSCULAIRE niveau debutant	Cours 1 CIRCUIT MARCHE ET TRAINING OUTDOOR (départ 7h45) tous niveaux	Cours 1 REVEIL MUSCULAIRE niveau debutant	Cours 1 CIRCUIT MARCHE ET TRAINING OUTDOOR (départ 7h45) tous niveaux	Cours 1 REVEIL MUSCULAIRE niveau debutant		Cours 1 CIRCUIT MARCHE ET TRAINING OUTDOOR (départ 7h45) tous niveaux
8H15 - 9H00	Cours 2 100% HAUT DU CORPS tous niveaux		Cours 2 100 % ABDOS tous niveaux		Cours 2 100% FESSIERS tous niveaux		
9H15 - 10H00	Cours 3 BODY SCULPT tous niveaux	Cours 2 INTERVALLE CIRCUIT TRAINING niveau intermediaire/confirmé	Cours 3 BODY SCULPT tous niveaux	Cours 2 INTERVALLE CIRCUIT TRAINING niveau intermediaire/confirmé	Cours 3 BODY SCULPT tous niveaux		Cours 2 INTERVALLE CIRCUIT TRAINING niveau intermediaire/confirmé
10H15 - 11H00	Cours 4 BIG STRETCH tous niveaux	Cours 3 BIG STRETCH tous niveaux	Cours 4 BIG STRETCH tous niveaux	Cours 3 BIG STRETCH tous niveaux	Cours 4 BIG STRETCH tous niveaux		Cours 3 BIG STRETCH tous niveaux

