





PLANNING DES ACTIVITÉS FORME

Vacances de Noël
du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier







FORME

LUNDI 22/12	MARDI 23/12	MERCREDI 24/12	JEUDI 25/12	VENDREDI 26/12
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h15 PILATES	 	FÉRIÉ	
12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 RPM			
17h30 - 18h00 CAF				
18h00 - 18h45 TRX	18h00 - 18h45 CROSS TRAINING			
18h45 - 19h30 RPM	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH			
19h30 - 20h00 STRETCHING	19h00 - 19h45 STEP			

LUNDI 29/12	MARDI 30/12	MERCREDI 31/12	JEUDI 01/01	VENDREDI 02/01
9h30 - 10h15 CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h15 BODY ZEN	 	FÉRIÉ	
17h30 - 18h00 CAF				
18h00 - 18h45 TRX				
18h45 - 19h30 RPM				
19h30 - 20h00 STRETCHING				

Le centre forme et l'espace bien-être seront ouverts :

- Lundi, mardi et vendredi de 9h à 20h45
- Mercredi et dimanche de 9h à 12h45
- Samedi
 - de 9h à 17h pour le centre forme,
 - de 9h à 18h45 pour l'espace bien-être

-  Renforcement musculaire
-  Renforcement cardio vasculaire
-  Gainage et renforcement musculaire
-  Renfo. musculaire et cardio-vasculaire
-  Mobilité, souplesse et proprioception
-  Cours cardio chorégraphié type « Zumba »