

COURS COLLECTIF 2010

Des cours ciblés pour tous pour retrouver la forme !

Début des cours : Lundi 6 septembre 2010

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	10h00	Fitness Challenger Reprise d'une activité sport et fitness 30'		Circuit Forme		Fitness Challenger Préparation au sport d'hiver 60'
	10h30					
	11h00					
	11h30		Circuit Abdos		Circuit Abdos - Fessiers	
	12h00					
SOIR	17h00	Circuit Sculpt				
	17h30				Circuit X'press	Cours avec moniteur de 55'
	18h00		Fitness Challenger Perte de poids spécifique 60'	Circuit Forme		
	18h30					*Mix Style Step & Pump
	19h00	Body Sculpt	Radical Form Push Up	Body Shape Easy form		
	19h30					
	20h00					Circuit Gainage - Abdos
	20h30				Fitness Challenger, uniquement sur réservation, payant	