

# PLANNING DES COURS 2018-2019 / CARTE LOISIRS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE
🕒 09.45 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min		🕒 09.30 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 09.30   <b>ABDO-FESSIERS</b> ⌚ 30 min	🕒 09.30   <b>JAMBES-FESSIERS</b> ⌚ 30 min		
🕒 10.30   <b>STRETCH</b> ⌚ 30 min	🕒 10.30 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 10.15 <b>STRETCH</b> ⌚ 45 min	🕒 10.00   <b>STRETCH</b> ⌚ 30 min	🕒 10.00 <b>YOGA</b> ⌚ 60 min	🕒 09.45 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 10.00 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min
	🕒 11.15 <b>STRETCH</b> ⌚ 45 min		🕒 10.30 <b>PILATES*</b> ⌚ 60 min		🕒 10.30 <b>PILATES</b> ⌚ 45 min	🕒 10.30 <b>SELF-DÉFENSE</b> ⌚ 60 min
🕒 12.30   <b>BODY SCULPT</b> ⌚ 30 min	🕒 12.30 <b>CROSS-FIT</b> ⌚ 45 min	🕒 12.30 <b>BODY-PUMP</b> ⌚ 60 min	🕒 12.30 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 12.30 <b>BODY SCULPT</b> ⌚ 45 min		🕒 10.45 <b>BODY-PUMP</b> ⌚ 60 min
🕒 13.00 <b>YOGA</b> ⌚ 45 min	🕒 13.15   <b>YOGA</b> <sup>(1)</sup> ⌚ 60 min		🕒 13.15   <b>ABDO-FESSIERS</b> ⌚ 30 min	🕒 13.15   <b>ABDO-FESSIERS</b> ⌚ 30 min		
	🕒 14.30 <b>PILATES*</b> ⌚ 60 min					
🕒 18.00 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 18.15   <b>CORE TRAINING</b> ⌚ 30 min	🕒 18.00 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> ⌚ 45 min	🕒 18.00   <b>ABDO-FESSIERS</b> ⌚ 30 min	🕒 17.45 <b>GYM DOUCE</b> ⌚ 45 min		
🕒 18.45   <b>STRETCH</b> ⌚ 30 min	🕒 18.45   <b>HIIT CARDIO</b> ⌚ 30 min	🕒 18.45 <b>TUBING</b> ⌚ 45 min	🕒 18.30 <b>CROSS-FIT</b> ⌚ 60 min	🕒 18.30   <b>TABATA</b> ⌚ 30 min		
🕒 19.15 <b>CARDIO-STEP</b> ⌚ 45 min	🕒 19.15 <b>BODY-PUMP</b> ⌚ 60 min	🕒 19.30 <b>ABDOS-FESSIERS</b> ⌚ 30 min	🕒 19.30 <b>BODY-PUMP</b> ⌚ 60 min			
🕒 20.00   <b>ABDO-FESSIERS</b> ⌚ 30 min			🕒 20.30 <b>YOGA</b> ⌚ 60 min			
🕒 20.30 <b>ZUMBA</b> ⌚ 60 min			🕒 20.30 <b>ZUMBA</b> ⌚ 60 min			
			🕒 21.30 <b>CAPOEIRA</b> <sup>(1)</sup> ⌚ 60 min			

**Musculation** : Du lundi au vendredi de 9h00 à 21h30, le samedi de 9h00 à 18h00, le dimanche de 9h30 à 12h30

**Piscine** : Aux heures d'ouverture au public - 19 rue Diderot à Sèvres - Tél : +33(0)1 41 14 12 40 / \*Cours non maintenus pendant les vacances scolaires. <sup>(1)</sup>Cours à l'essai jusqu'à décembre et maintenus selon les effectifs.