

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 Culture Physique ⌚ 45 min		🕒 09.30 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 09.30 Abdo-Fessiers ⌚ 30 min	🕒 09.30 Jambes-Fessiers ⌚ 30 min	🕒 09.45 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 10.00 Culture Physique ⌚ 45 min
🕒 10.30 Stretch ⌚ 30 min	🕒 10.30 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 10.15 Stretch ⌚ 45 min	🕒 10.00 Stretch ⌚ 30 min	🕒 10.00 Yoga ⌚ 60 min	🕒 10.30 Pilates ⌚ 45 min	🕒 10.45 Body-Pump ⌚ 60 min
	🕒 11.15 Stretch ⌚ 45 min		🕒 10.30 Pilates* ⌚ 60 min		🕒 11.15 Culture Physique ⌚ 45 min	
🕒 12.30 Body sculpt ⌚ 30 min	🕒 12.30 Cross-Fit ⌚ 45 min	🕒 12.30 Body-Pump ⌚ 60 min	🕒 12.30 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 12.30 Body Sculpt ⌚ 45 min	🕒 12.30 Zumba* ⁽¹⁾ ⌚ 60 min	
🕒 13.00 Yoga ⌚ 45 min	🕒 13.15 Yoga ⁽¹⁾ ⌚ 60 min		🕒 13.15 Abdo-Fessiers ⌚ 30 min	🕒 13.15 Abdo-Fessiers ⌚ 30 min		
	🕒 14.30 Pilates* ⌚ 60 min					
🕒 18.00 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 18.15 Core Training ⌚ 30 min	🕒 18.00 Culture Physique ⌚ 45 min	🕒 18.00 Body sculpt ⌚ 30 min	🕒 17.45 Gym douce ⌚ 45 min		
🕒 18.45 Stretch ⌚ 30 min	🕒 18.45 Hiit Cardio ⌚ 30 min	🕒 18.45 Tubing ⌚ 45 min	🕒 18.30 Body-Pump ⌚ 60 min	🕒 18.30 Tabata ⌚ 30 min		
🕒 19.15 Cardio-Step ⌚ 45 min	🕒 19.15 Body-Pump ⌚ 60 min	🕒 19.30 Abdos-Fessiers ⌚ 30 min	🕒 19.30 Yoga ⌚ 60 min			
🕒 20.00 Abdo-Fessiers ⌚ 30 min			🕒 19.30 Pilates ⌚ 60 min			
🕒 20.30 Zumba ⌚ 60 min			🕒 20.30 Yoga ⌚ 60 min	🕒 20.30 Zumba ⌚ 60 min		
			🕒 20.30 Yoga ⌚ 60 min	🕒 21.30 Capoeira ⁽¹⁾ ⌚ 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. ⁽¹⁾Cours à l'essai jusqu'à décembre et maintenus selon les effectifs.