

PLANNING DES COURS 2020-2021 / CARTE LOISIRS

♥ DOUX / ♥♥ TONIQUE / ♥♥♥ INTENSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE 📍 SALLE DE BOXE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE	📍 SALLE DE DANSE
		🕒 09.30 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥	🕒 09.30 CULTURE PHYSIQUE STRETCH** ⌚ 45 min / 15min ♥♥	🕒 09.30 JAMBES-FESSIERS ⌚ 30 min ♥♥		
🕒 09.45 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥		🕒 10.15 STRETCH ⌚ 45 min ♥		🕒 10.00 YOGA VINYASSA ⌚ 60 min ♥♥	🕒 09.45 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥	🕒 10.00 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥
🕒 10.30 STRETCH ⌚ 30 min ♥	🕒 10.30 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥		🕒 10.30 PILATES* ⌚ 60 min ♥		📍 SALLE TATAMI 🕒 10.30 SELF-DÉFENSE ⌚ 60 min ♥♥	🕒 10.45 BODY-PUMP ⌚ 60 min ♥♥♥
	🕒 11.15 STRETCH ⌚ 45 min ♥				🕒 10.30 PILATES ⌚ 45 min ♥	
					🕒 11.15 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥	
🕒 12.30 CARDIO-ATTACK ⌚ 45 min ♥♥♥	🕒 12.30 CROSS-FIT ⌚ 45 min ♥♥♥	🕒 12.30 PUMP ⌚ 60 min ♥♥♥	🕒 12.30 CULTURE PHYSIQUE STRETCH** ⌚ 45 min / 15min ♥♥	🕒 12.30 BODY SCULPT ⌚ 45 min ♥♥♥		
🕒 13.15 YOGA VINYASSA ⌚ 60 min ♥♥	🕒 13.15 HATHA YOGA ⌚ 60 min ♥				📍 SALLE OMNISPORTS 🕒 12.30 ZUMBA* ⌚ 60 min ♥♥	
	🕒 14.30 PILATES* ⌚ 60 min ♥					
					🕒 17.45 PILATES ⌚ 45 min ♥	
🕒 18.00 CULTURE PHYSIQUE* ⌚ 45 min ♥♥♥	🕒 18.15 TUBING ⌚ 30 min ♥♥	🕒 18.00 CULTURE PHYSIQUE ⌚ 45 min ♥♥	🕒 18.00 ABDO-FESSIERS ⌚ 30 min ♥♥	🕒 18.30 CARDIO-ATTACK ⌚ 45 min ♥♥♥		
🕒 18.45 STRETCH ⌚ 30 min ♥	🕒 18.45 HIIT CARDIO ⌚ 30 min ♥♥♥	🕒 18.45 CIRCUIT TRAINING ⌚ 45 min ♥♥♥	🕒 18.30 CROSS-FIT ⌚ 60 min ♥♥♥			
🕒 19.15 CARDIO-STEP ⌚ 45 min ♥♥	🕒 19.15 PUMP ⌚ 60 min ♥♥♥	🕒 19.30 ABDOS-FESSIERS ⌚ 30 min ♥♥	🕒 19.30 TUBING-CARDIO ⌚ 60 min ♥♥♥	🕒 19.15 YOGA BALANCE ⌚ 60 min ♥♥		
🕒 20.00 ABDO-FESSIERS ⌚ 30 min ♥♥						
🕒 20.30 ZUMBA ⌚ 60 min ♥♥		🕒 20.30 YOGA VINYASSA / YIN ⌚ 60 min ♥	🕒 20.30 BODY-COMBAT ⌚ 60 min	🕒 20.30 ZUMBA ⌚ 60 min ♥♥		
				🕒 21.30 ZUMBA ⌚ 60 min ♥♥		

*Cours non maintenus pendant les vacances scolaires. **La présence à la 2^{ème} partie du cours est facultative.

Piscine : Aux heures d'ouverture au public - 19 rue Diderot à Sèvres - Tél : +33(0)1.41.14.12.40 / Musculation : Du lundi au vendredi de 9h00 à 21h30, le samedi de 9h00 à 18h00, le dimanche de 9h30 à 12h30.