

PLANNING ACTIVITÉS COLLECTIVES 2020 / 2021

Wellness : Bilans, Coaching, Préparation physique encadrée.							Plus:
Bien-etre :		Sauna, hammam	Pilates	C.A.F	Streitching	C. Training	Yoga
			Krav maga	Self défense	Streitching	KUNG FU	
Heures / Hora	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08H30			08H30			08H30	
09H00							
10H00	Circuit training	Circuit training	Circuit training	Circuit training	Circuit training		
11H00						10H30 YOGA 1H00	
12H00							
12H30	12h30 RUNNING		12h30 RUNNING		12h30 RUNNING	12H30	
13H00	12h30 Cuisses Abdo Fessiers 1H00	12h30 YOGA MAG 1H00	12h30 PILATES 1H00	12H30 YOGA 1H00			
14H00							
15H00							
16H00			14h00 KUNG FU 45 mn				
17H00						15h00 KUNG FU 04H00	
18H00	17h30 YOGA 1H00	18H00 KRAV- MAGA 1H30	18h00 PILATES 1H00	17h30 YOGA 1H00	17h30 YOGA 1H00		
19H00	18h30 Self- defense 1h30		19h00 STRETCHING 0H45	18H30 KRAV- MAGA 1H30		18h30 KUNG FU 2H00	
20H00							
20H30	20h00 Self- defense 2h	19H30 KUNG FU 45 mn	20h00 Self- defense 2h	20H00 KUNG FU 01H30			
21H00							
22H00						22H00	

fermée

09 54 70 74 01