



# PLANNING DES COURS MUSCULATION

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## MATIN

9h30 - 10h00  
Dos Lombaires

9h30 - 10h00  
Circuit Minceur

## MIDI

## APRÈS MIDI

18h00 - 20h00  
Evenement 1er lundi du  
mois

18h30 - 19h30  
Cross Training

18h00 - 18h30  
Circuit Minceur

18h30 - 19h00  
TRX Fonctionnel

18h00 - 18h30  
Circuit Minceur

**ATTENTION** : les plannings sont susceptibles d'être modifiés. La direction se réserve le droit de refuser l'entrée à toute personne pouvant troubler la quiétude des lieux. Pour toutes les activités, il est nécessaire de fournir un certificat médical. Le club est ouvert toute l'année, excepté les jours fériés, entre Noël et le Nouvel an et il n'y a pas de cours collectifs durant 3 semaines en Aout. Une permanence accueil et plateau cardio/musculation est assurée (hors jours fériés). Un cours de moins de 3 personnes ne sera pas assuré par le professeur hormis l'AquaBike/Tapis. Merci de votre compréhension -\* Un samedi sur deux/réservations obligatoires pour le Pilates/Boxing Circuit/RPM et AQUA.