



Planning cours adultes
FORME ET DETENTE

<i>HORAIRES</i>	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>		<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>
<i>MATINEE</i>		<p><u>9h-10h</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Sophie/EC salle1)</p> <p><u>10h-11h</u> PILATES (Sophie/EC salle1)</p>			<p><u>10h-11h</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Sophie/EC salle3)</p>	<p><u>9h-10h</u> STRETCHING (Quentin/EC salle5)</p>
<i>SOIREE</i>	<p><u>18h15-19h15</u> URBAN HIIT (Bruno/Extérieur) Départ parking Trévisquin</p> <p><u>19h30-20h30</u> CIRCUIT TRAINING (Bruno/Trévisquin)</p>	<p><u>18h30-19h30</u> STRETCHING (Sophie/EC salle3)</p> <p><u>19h30-20h30</u> STEP (Sophie/EC salle3)</p>	<p><u>18h30-19h30</u> AERO LATINO (Virginie/EC salle2)</p> <p><u>19h30-20h30</u> RENFO. MUSCULAIRE (Virginie/EC salle2)</p>	<p><u>19h-20h</u> HIIT CARDIO (Bruno/EC salle3)</p>	<p><u>17h30-18h30</u> PILATES (Virginie/EC salle3)</p> <p><u>18h30-19h30</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Virginie/EC salle3)</p>	

IMPORTANT : Apporter son tapis de gym et une serviette.