

HORAIRES



2022-2023



NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h30	RENFO MUSCU 3		RENFO MUSCU 1	RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30	GYM DOUCE 3		PILATES 1	PILATES ADAPTE 1		STRETCH 2
11h30						CIRCUIT TRAINING 2
12h30						STRETCH 2
14h30					SALLE MUSCU 2	Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents
15h30					CIRCUIT TRAINING 2	
17h00		SALLE MUSCU 3	SALLE MUSCU 2			
18h00	GYM TONIC 1	CARDIO 3 RENFO MUSCU	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3	RENFO MUSCU 1
19h00	TABATA 1	PILATES 3	GYM TONIC 2	CARDIO 2 RENFO MUSCU	SALLE MUSCU 3	STRETCH 1
20h00	PILATES 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		

Nos professeurs:
 1 Séverine
 2 Jean-Marie
 3 Fabrice

Mail : nac.musculation@orange.fr - Site : nacmusculation.fr

Suivez-nous aussi sur Facebook et Instagram

Mob: 06 76 19 69 68