

HORAIRES DES COURS NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30-10h30	RENFO MUSCU 3		RENFO MUSCU 1	RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30-11h30	GYM DOUCE 3		PILATES 1	PILATES ADAPTE 1		STRETCH 2 CIRCUIT TRAINING 2
11h30-12h30						STRETCH 2
14h30-15h30					SALLE MUSCU 2	Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents
15h30-16h30					CIRCUIT TRAINING 2	
17h00-18h00		SALLE MUSCU 3	SALLE MUSCU 2			Nos professeurs: 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
18h00-19h00	GYM TONIC 1	CARDIO RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3 RENFO MUSCU 1	
19h00-20h00	TABATA 1	PILATES 3	GYM TONIC 2	CARDIO RENFO MUSCU 2	SALLE MUSCU 3 STRETCH 1	
20h00-21h00	PILATES 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		