

HORAIRES



2023-2024



NAC MUSCULATION

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

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