

HORAIRES DES COURS NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09h00-09h30			RENFO MUSCU 1				
09h30-10h30	RENFO MUSCU 3		PILATES INTERMEDIAIRE 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	<i>Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents</i>	
15h30-16h30					CIRCUIT TRAINING 2		
17h00-18h00		SALLE MUSCU 3	SALLE MUSCU 2				
18h00-19h00	RENFO MUSCU 1	CARDIO RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3	RENFO MUSCU 1	<i>Nos professeurs:</i> 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
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			