

HORAIRES DES COURS NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00-09h30			RENFO MUSCU ①			
09h30-10h30	RENFO MUSCU ③		PILATES INTERMÉDIAIRE ①	RENFO MUSCU ①		RENFO MUSCU ②
10h30-11h30	GYM DOUCE ③		PILATES ①	PILATES ADAPTÉ 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	RENFO MUSCU ①	CARDIO RENFO MUSCU ③	SALLE MUSCU ②	BODY BARRE ②	SALLE MUSCU ③ RENFO MUSCU ①	
19h00-20h00	TABATA ①	PILATES INTERMÉDIAIRE ③	GYM TONIC ②	CARDIO RENFO MUSCU ②	SALLE MUSCU ③ STRETCH ①	
20h00-21h00	PILATES ①		RENFO MUSCU ②	RENFO MUSCU ②		