

# HORAIRES



## 2024-2025

# NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h00						
09h30	RENFO MUSCU 3		RENFO MUSCU 1	RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30	GYM DOUCE 3		PILATES INTERMEDIAIRE 1	PILATES ADAPTE 1		STRETCH 2
11h30			PILATES 1			CIRCUIT TRAINING 2
12h30						STRETCH 2
14h30					SALLE MUSCU 2	
15h30						
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 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3	RENFO MUSCU 1
19h00	TABATA 1	PILATES INTERMEDIAIRE 3	GYM TONIC 2	CARDIO 2	SALLE MUSCU 3	STRETCH 1
20h00			RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		
20h00	PILATES 1					
21h00						

Nos professeurs:

- 1 Séverine
- 2 Jean-Marie
- 3 Fabrice

Mail : [nac.musculation@orange.fr](mailto:nac.musculation@orange.fr) - Site : [nacmusculation.fr](http://nacmusculation.fr)

Suivez-nous aussi sur  Facebook et  Instagram

Mob: 06 76 19 69 68