

# HORAIRES DES COURS NAC MUSCULATION



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