



HORAIRES



2025-2026

NAC MUSCULATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00			RENFO MUSCU 1			
09h30	RENFO MUSCU 3			RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30			PILATES ✓ INTERMÉDIAIRE 1			STRETCH 2
11h30	GYM DOUCE 3		PILATES ✓ 1	PILATES ✓ ADAPTE 1		Début: 11h15 CIRCUIT TRAINING 2
12h30						
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	CARDIOX 3 RENFO MUSCU	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2 CIRCUIT TRAINING	SALLE MUSCU 3 RENFO MUSCU 1	Nos professeurs: 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
19h00	TABATA 1	PILATES ✓ INTERMÉDIAIRE 3	GYM TONIC 2	C A F 2 CUISSES ABDOS FESSIERS	SALLE MUSCU 3 STRETCH 1	
20h00						
20h00	PILATES ✓ 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		
21h00						

Mail : nac.musculation@orange.fr - Site : nacmusculation.fr

Suivez-nous aussi sur Facebook et Instagram

Mob: 06 76 19 69 68