



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 DEBUTANT 1	PILATES ADAPTE 1		STRETCH 2 Début: 11h15 2
11h30-12h30						CIRCUIT TRAINING 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			
18h00-19h00	RENFO MUSCU 1	CARDIOX RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2 PILATES DEBUTANT 1	BODY BARRE CIRCUIT TRAINING 2	RENFO MUSCU 3	Nos professeurs: 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
19h00-20h00	TABATA 1	PILATES 3	GYM TONIC 2	C A F CUISSES ABDOS FESSIERS 2	STRETCH 3	
20h00-21h00	PILATES INTERMEDIAIRE 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		