

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Ouverture 10h00		Ouverture 9h30		Ouverture 9h30	
	10h00 45 min CAF/ STRETCH		9h30 45 min GYM		10h00 45 min GYM	
					11h00 1 h BODY-BIKE	
	Fermeture 13h00		Fermeture 13h00		Fermeture 12h00	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	RENFORCEMENT	
					Gym : renforcement musculaire général avec petits matériel, CAF/BDB : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps, CARDIO Bike : Pédaler sur des rythmes, rock, techno, dance Body-Bike : idem bike+ renforcement Circuit Forme : enchaînement ludique, jeux, Cross Training : enchaînements d'exercices avec petit matériel et poids de corps,	
18H15 30 min GYM	18H15 45 min CIRCUIT FORME					
18H45 15 min ABDOS FLASH		18H30 30 min CAF	18H30 45 min CROSS TRAINING	18H15 15 mn ABDOS FLASH		
	19h00 45 mn BIKE	19H00 30 min BDB				
Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 19H00		

Fermeture été du club du Samedi 30/07/2022 à 12h00 au Mardi 16 Août inclus
Réouverture le Mercredi 17 Août à 16h00

HORAIRES ETE DU CLUB 2021/2022

Du 04/07/2022 au 31/08/2022



LUNDI 16H00-20H00

MARDI 10H00-13H00 / 16H00-20H00

MERCREDI 16H00-20H00

JEUDI 9H30-13h00 / 16h00-20H30

VENDREDI 16H00-19H00

SAMEDI 9H30-12H00

Fermeture été du club du Samedi 30/07/2022 à 12h00 au Mardi 16 Août inclus
Réouverture le Mercredi 17 Août à 16h00