Planning des cours été 2023 :Du 03/07/2023 au 02/09/2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Ouverture 10h00		Ouverture 9h30		Ouverture 9h30	
	45 min **10h00** **RELAXATION**		45 min **9h30** **GYM**		45 min **10h00** **GYM**	
					1 h **11h00** **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 **Cours Mystère :**Mélange de différents cours **Cross Training :** enchaînements d'exercices avec petit matériel et poids de corps,	
1H00 **18H30** **COURS MYSTERE**	45 min **18h30** **BIKE**	30 min **18H30** **CAF**	1H00 **18H30** **CROSS TRAINING**	1 5 mn **18H15** **ABDOS FLASH**		
		30 min **19H00** **BDB**				
Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 19H00		

Fermeture été du club du Samedi 29/07/2023 à 12h00 au Mardi 15 Août inclus
Réouverture le Mercredi 16 Août à 16h00

HORAIRES ETE DU CLUB 2023
Du 03/07/2023 au 02/09/2023

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 29/07/2023 à 12h00 au Mercredi 15 Août inclus
Réouverture le Mercredi 16 Août à 16h00

www.idealforme.net 02.99.55.89.03