



Nos cours collectifs saison 2018-2019

Dispensé par un professeur diplômé d'Etat

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h25 – 13h20	Body-barre ou Power fit	A la carte	Cycling	FAC	Pilates
17h45 ou 18h à 18h40	Cycling	Body-Scult ou Abdos	Pilates	FAC	
18h45 – 19h30	Stretching	FAC	Body-barre ou Power fit	Apprentissage Pilates ou 1 ^e et 3 ^e jeudi cours à la carte	

- **Power Fit** : Renforcement musculaire de tout le corps, cours minceur
- **Body-barre** : Musculation + endurance
- **FAC** : Cuisses – Abdos – Fessiers
- **Cours à la carte** : cf Planning affiché dans les vestiaires

Début des cours de rentrée de la saison le 27 Aout 2018