



# HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB SAISON 2021/2022



## ENTRAINEMENTS INDIVIDUELS MUSCULATION ET HALTEROPHILIE

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					<b>10h – 14h</b> Pratique libre	Compétitions & Evènements
<b>11h – 12h</b> Coaching sur RDV			<b>11h – 12h</b> Coaching sur RDV	<b>11h – 12h</b> Coaching sur RDV		
<b>15h – 22h</b> Pratique libre	<b>15h – 22h</b> Pratique libre	<b>15h – 22h</b> Pratique libre	<b>15h – 22h</b> Pratique libre	<b>15h – 22h</b> Pratique libre	<b>14h – 19h</b> Stage	

## COURS COLLECTIFS

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>10h – 11h</b> Entretien musculaire SENIOR			<b>10h – 11h</b> Entretien musculaire SENIOR		<b>10h – 11h</b> Cardio, body barre Abdo-fessiers Renforcement musculaire Stretching	
	<b>19h – 20h</b> Pilates	<b>19h – 20h</b> VISIO Pilates	<b>19h – 20h</b> Pilates			
<b>20h – 21h</b> Cardio, body barre Abdo-fessiers Renforcement musculaire Stretching		<b>20h – 21h</b> Cardio, body barre Abdo-fessiers Renforcement musculaire Stretching	<b>20h – 21h</b> Pilates Stretching			