

Planning des cours été 2024 : Du 01/07/2024 au 31/08/2024

F

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 12h30		Fermeture 12h30		Fermeture 12h00	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00		RENFORCEMENT	
					Gym : renforcement musculaire général avec petits matériels, 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 : enchainements d'exercices avec petit matériel et poids de corps,	
18H30 1H00 COURS MYSTERE	18h30 45 min BIKE	18H30 30 min CAF	18H30 1H00 CROSS TRAINING			
		19H00 30 min BDB				
Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00	Fermeture 20H00			

Fermeture été du club du Jeudi 01 Août (inclus) au Vendredi 16 Août (inclus)

Réouverture le Samedi 17 Août à 9H30

HORAIRES ETE DU CLUB 2024

Du 01/07/2024 au 31/08/2024

LUNDI 16H00-20H00

MARDI 10H00-12H30 / 16H00-20H00

MERCREDI 16H00-20H00

JEUDI 9H30-12h30 / 16h00-20H00

VENDREDI

SAMEDI 9H30-12H00

Fermeture été du club du Jeudi 01 Août (inclus) au 16 Août (inclus)

Réouverture le Samedi 17 Août à 9H30

www.idealforme.net 02.99.55.89.03

