

# 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 <b>RELAXATION</b>		45 min 9h30 <b>GYM</b>		45 min 10h00 <b>GYM</b>	
					1 h 11h00 <b>BODY-BIKE</b>	
	Fermeture 12h30		Fermeture 12h30		Fermeture 12h00	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00		<b>RENFORCEMENT</b>	
					<b>Gym</b> : renforcement musculaire général avec petits matériels, <b>CAF/BDB</b> : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps, <b>CARDIO</b> <b>Bike</b> :Pédaler sur des rythmes,rock,techno,dance <b>Body-Bike</b> : idem bike+ renforcement <b>Cours Mystère</b> :Mélange de différents cours <b>Cross Training</b> : enchainements d'exercices avec petit matériel et poids de corps,	
18H30 1H00 <b>COURS MYSTERE</b>	18h30 45 min <b>BIKE</b>	18H30 30 min <b>CAF</b>	18H30 1H00 <b>CROSS TRAINING</b>			
		19H00 30 min <b>BDB</b>				
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

