










planning provisoire		Planning rentrée septembre 2018				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Body sculpt 09h30 - 10h15	Gym dos 9h30 - 10h30	CAF * 09h45 - 10h30	 09h45 - 10h30	Postural Training 9h30 - 10h30	CAF 10h00-10h30 Body Boxe 10h30-11h00 Tabata 11h00-11h30	Bikini 10h00 - 11h00
					 11h30-12h15	 11h00 - 12h00 ****
Circuit training 12h30 - 13h30	Tabata 12h30 - 13H00 Strech 13h00 - 13h30		body barre 12h30 - 13h30	 12h30-13h15	Planning de cours collectifs non contractuel. Peut être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours. Après 5 min de retard, l'accès au cours peut être refusé par mesure de sécurité .	
Tablettes 18h - 18h30	Abdos fessiers 18h15-18h45	*Caf : Cuisses abdos fessiers **Crossfit -Small group training coaching (sur le plateau) en supplément *** Hors congés scolaires **** en alternance ponctuelle : CarDIO BOXE 45min (voir application)			horaires : lundi - vendredi : 9h00 - 21h30 samedi : 9h00 - 18h00 dimanche: 9h00 - 13h00 Toutes nos actualités sur FACEBOOK et INSTAGRAM	
Body BARRE 18h30 -19h15	Body barre 18h45-19h15	Tablettes 18h45-19h15		Body boxe 18h30-19h00	Extreme tablettes 19h00-19h45	
CAF * 19h15 - 19h45	CROSSFIT ** 19h15-20h00	 19h15-20h15		CAF * 19h00-19h30	 19h45-20h45	
Strech 19h45-20h15	 20h00 - 21h00			 19h30-20h15		
CROSS FIT** 20h15-21h00				 19h30-20h15		

Code couleurs :
cours en vert : gym douce type Pilates
cours en bleu : cours cycling - salle VELOCITY HALL
cours en jaune : forte intensité - adaptable tout niveau



Votre planning en ligne gratuitement sur notre application "la salle sport et fitness - mantes"

Disponible sur Android et sur Apple

