

















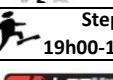














planning provisoire A partir du Lundi 14/01/19

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
 09h30 - 10h15	Gym dos 9h30 - 10h30	 09h45 - 10h30	 09h45 - 10h30	POSTURAL TRAINING 9h30 - 10h30	 10h00 - 10h30 HIIT BOXING 10h30-11h00	 10h00 - 11h00
					 11h00 - 11h30  11h30-12h15	 11h00-12h00 ****
CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h30	 12h30 - 13h00 Workout Band 13h00 - 13h30 		 Body barre 12h30 - 13h30	 12h30-13h15	<p>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 .</p> <p><u>horaires :</u></p> <p>lundi - vendredi : 9h00 - 21h30 samedi : 9h00 - 18h00 dimanche: 9h00 - 13h00</p> <p>Toutes nos actualités sur FACEBOOK et INSTAGRAM</p> 	
CAF : cuisses abdo fessiers	<p>* Caf : Cuisses abdos fessiers ** CROSSFITNESS- small group training coaching (sur le plateau) en supplément *** Hors congés scolaires. **** en alternance ponctuelle: Cardio boxing 45min (voir appli)</p>					
 18h00-18h30	 18h15 - 19h15	 18h - 18h45	Abdos Express 18h15 - 18h30	 Body Boxe 18h30 - 19h00		
Body barre 18h30 - 19h15	 18h30-19h15	 18h30-19h00	 Cuisse/Fessiers 18h30-19h00	 Circuit Minceur 19h00-19h45	 19h00 - 19h45	
CAF* 19h15 - 19h45	CROSSFITNESS ** 19h15-20h00	 19h - 19h45	 Step 19h00-19h30	 Gymball Abs 19h00-19h45	 19h45-20h30	
 19h45 - 20h15		 19h30-20h30		 19h45-20h30		
CROSSFITNESS** 20h15-21h00	 20h15-21h00			 TOUT VOTRE CLUB DANS VOTRE POCHE		

Code couleurs :
 cours en vert : gym douce type pilate.
 cours en bleu : cours cycling-salle VELOCITY HALL .
 cours en jaune : forte intensité-adaptable à tous .



Votre planning en ligne gratuitement sur notre application "la salle sport et fitness-Mantes"
 Disponible sur Andoird et Apple