

**OUVERT 7j/7**

# Saison 2017/18

## Planning cours collectifs - Centre Sportif de l'ASRUC



	<b>LUNDI</b> COACH SPORTIF de 14h00 à 20h30	<b>MARDI</b> COACH SPORTIF de 14h00 à 20h30	<b>MERCREDI</b> COACH SPORTIF de 10h00 à 20h30	<b>JEUDI</b> COACH SPORTIF de 12h00 à 20h30	<b> VENDREDI</b> COACH SPORTIF de 12h00 à 20h30	<b>SAMEDI</b> COACH SPORTIF de 9h00 à 12h00	<b>DIMANCHE</b>
MATIN			9h30/10h15 WAKE UP*	10h00/11h30 ATHLETIC RANDO 11h30/12h30 GYM DOUCE		10h30/11h15 BODYBARRE 11h15/12h00 BIKING**	
MIDI	12h30/13h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12h30/13h15 BODYBARRE	12h30/13h15 STEP	12h30/13h15 FESSIER ABDOS CUISSES			
APRES-MIDI							
SOIR	18h00/18h45 FESSIER ABDOS CUISSES 18h45/19h30 BODYBARRE 19h30/20h30 BIKING**	17h30/18h30 FULL-CONTACT** 18h30/19h30 FULL-CONTACT** 19h30/20h30 GAINAGE ABDOS TAILLE	17h30/18h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h15/19h00 STEP 19h00/19h45 ZUMBA®* 19h00/20h30 ATHLETIC RUNNING DÉBUTANT 20h00/21h00 POWERFIT	18h15/19h15 ATHLETIC RUNNING CONFIRMÉ 18h30/19h30 POWERFIT 19h30/20h30 GAINAGE ABDOS TAILLE 19h30/20h30 FULL-CONTACT**	17h30/18h30 STRONG BY ZUMBA® 18h30/19h30 RENFORCEMENT STRETCHING 19h30/20h15 BIKING** 18h30/19h30 CROSS TRAINING 19h30/20h30 ATHLETIC RUNNING INTERMÉDIAIRE	17h30/18h30 CARDIO BOXE 18h00/18h45 PILOXING®** 18h45/19h30 AERO ZUMBA® DÉBUTANT 19h30/20h15 ABDOS STRETCHING	18h00/19h00 FULL-CONTACT**

\* Le planning peut-être modifié sans préavis - \*\* Cours sur inscription.

