



Orvault Musculation Forme

13/10/2024

	Horaires d'ouverture des salles	Horaires des cours collectifs				Présence des coachs Guillaume / Alexandre
Lundi	9h00-14h00 15h00-20h30	GYM 10h00-11h00	-	Cardio Boxing 18h00-18h45	Cuisses Abdos Fessiers 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-17h30 15h00-20h30
Mardi		-	Circuit 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Mercredi		GYM 10h00-11h00	Renforcement Postural (ex Pilates) 11h15-12h00	Cardio attack 18h00-18h45	Renforcement 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-20h30
Jeudi		-	Circuit 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Vendredi		9h00-14h30 16h00-19h00	Stretching 10h00-11h00	-	-	-
Samedi	9h00-12h00	-	-	-	-	9h00-12h00