



Orvault Musculation Forme



	Horaires d'ouverture des salles	Horaires des cours collectifs				Présence des coaches Guillaume / Marine
Lundi	9h00-14h00 15h00-20h30	GYM 10h00-11h00	-	HIIT 18h00-18h45	Renforcement 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-20h30
Mardi		-	Circuit training 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Mercredi		GYM 10h00-11h00	Pilates 11h15-12h00	HIIT 18h00-18h45	Renforcement 19h00-20h00	9h00-14h00 15h00-20h30
Jeudi		-	Circuit training 12h30-13h15	Force athlétique 18h00-20h00	-	9h00-14h00 15h00-20h30
Vendredi	9h00-14h30 16h00-19h00	Stretching 10h00-11h00	-	Pilates 17h30-18h15	-	9h00-14h30 16h00-19h00
Samedi	9h00-13h00	-	-	-	-	9h00-13h00