

Adultes (dès 16ans) à l'ESA , Stade Paul Guérin en Salle 3 (en salle 1 si : *)

LUNDI		18h15 - 19h00* Boxe <i>Ludovic</i>	19h00 – 19h30 HIIT <i>Ludovic</i>	19h30 – 20h15 Cross Training <i>Ludovic</i>
MARDI	10h – 11h45 Circuit Training Stretching <i>Monica</i>	18h15 – 19h15 Pilates <i>Benjamin</i>	19h15 – 20h15 Circuit training <i>Benjamin</i>	
MERCREDI	10h00 – 11h00 Pilates débutants 11h00 – 11h45 Gym. tonifiante 11h45 – 12h30 Pilates confirmés <i>Monica</i>	18h15 – 19h00 Cross Training <i>Ludovic</i>	19h00 – 19h30 HIIT <i>Ludovic</i>	19h30 – 20h15 Renfo <i>Ludovic</i>
JEUDI		18h00 – 18h45 Circuit Training <i>Sandrine</i>	18h45 – 19h30 Zumba <i>Sandrine</i>	
VENDREDI	10h00 – 11h45 Cardio – Renfo Stretching <i>Monica</i>	18h00 – 18h45 STEP <i>Irina</i>	18h45 – 19h30 Fit Danse <i>Irina</i>	
SAMEDI	9h30 – 10h30* Cardio Boxing <i>Benjamin</i>			
	9h30 – 10h30 Zumba <i>Irina ou Sandrine</i>			
	10h30 – 11h30 Pilates <i>Irina ou Sandrine</i>			