

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 h 15 - 10 h Fit Up	9 h 15 - 10 h Gym douce-Stretch	9 h 15 - 10 h Pilates	9 h 15 - 10 h LIA	9 h 15 - 10 h Pilates Inter	9 h - 11 h Yoga
10 h 15 - 11 h Aqua-Building	10 h 15 - 11 h Aqua-Gym	10 h 15 - 11 h Jumping		10h - 10h30 Stretch	

12 h - 12 h 45 Zumba CAF*	12 h - 12 h 45 Jumping Aqua-Building	12 h - 12 h 45 Pilates Body Tonic* Spin vélo*	12 h - 12 h 45 Run&Fit* CAF	12 h - 12 h 45 Cross Training
--------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

15 h 30 - 16 h 15
Aqua-Gym seniors

16 h 30 - 17 h 15
Danse 1^{er} pas

16 h 30 - 17 h 15
CAF

17 h 30 - 18 h 15 Zumba	17 h 15 - 18 h Danse enfant	17 h 30 - 18 h 15 Step chorégraphié*	17 h 30 - 18 h 15 Jumping	17 h 30 - 18 h 15 Step Burner
18 h 15 - 19 h CAF	18 h - 19 h Danse ado	18 h 15 - 19 h Body Sculpt*	18 h 15 - 19 h Zumba	18 h 15 - 19 h Cardio Boxe
	19 h - 20 h Dance-Fit		19 h - 20 h 30 Yoga	19 h - 19 h 45 Cross Training

* Salles omnisports ou à l'extérieur
Serviette obligatoire
Tous nos cours collectifs sont
assurés à partir de deux personnes

(0)21 845 17 76
ESSAI
GRATUIT
info@centresportif.ch

PERSONAL TRAINING
Séance privée 1h avec un coach

FITNESS

