

PLANNING DES COURS COLLECTIFS - Avril 2010

Horaires d'ouverture

LUNDI	9h15 - 19h30
MARDI	9h15 - 19h00
MERCREDI	12h00 - 19h00
JEUDI	9h15 - 19h30
VENDEDI	9h15 - 17h00
SAMEDI	9h15 - 11h15

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
	Ouverture 9h15	Ouverture 9h15	Ouverture 12h00	Ouverture 9h15	Ouverture 9h15	Ouverture 9h15
9h30	Cuisses Fessiers 30'	Cuisses Abdos 30'		STEP Basic 45'	BODY Sculpt 45'	C.A.F. 45'
10h00	ABDOS Flash 15'	GYM Posturale 15'		10h15 ABDOS Flash 15'	10h45 ABDOS Taille 15'	10h15 STRETCHING 30'
11h00			12h00			Fermeture 11h15
12h30	C.A.F. 45'	ABDOS Buste/Stretch 45'	POWER Barre 45'	C.A.F. 45'	STEP n'sculpt 45'	
13h15			CIRCUIT Training 45'	ABDOS Taille 15'	STRETCHING 15'	
14h30			C.A.F. 45'			
17h30		Cuisses Fessiers 30'		STEP Aéro 45'	Fermeture 17h00	
18h00	STEP Cardio 30'	ABDOS Taille 15'		18h15 Cuisses Abdos 30'		
18h30	BODY Sculpt 45'					
19h00	Fermeture 19h30	Fermeture 19h00	Fermeture 19h00	STRETCH 15'	Fermeture 19h30	

Club
Pleine
Forme

**ANNEXE
CLUB FORME
CAPVERT
7 rue de la Serpe
QUETIGNY**



03 80 48 55 00
www.capvert.fr

Planning non contractuel,
modifiable sans préavis.