

à partir de Novembre 2009

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Ouverture 9h00	Ouverture 9h00	Ouverture 12h00	Ouverture 9h00	Ouverture 9h00	Ouverture 9h00	Ouverture 9h30
9h30	Cuisses Abdos Fessiers 45'	GYM Posturale 45'		STEP Basic 45'	AQUA Tonic 40' BODY Sculpt 45'	C.A.F. 45'	9h45 ABDOS Cuisses 30'
10h15	STRETCHING 15'	ABDOS Flash 15'		ABDOS Flash 15'	ABDOS Taille 15'	STRETCHING 15'	
10h30	AQUA Tonic 40'			AQUA Tonic 40'	AQUA Body 30'	10h45 AQUA Gym 40'	AQUA Impro 30'
12h30	AQUA Body 30' C.A.F. 45'	BODY Cardio 45'	ABDOS Buste 45'	C.A.F. 45'	AQUA Tonic 40' GYM Posturale 45'		Fermeture 12h30
14h30	GYM Posturale 45'	AQUA Body 30'	C.A.F. 45'	ABDOS Buste 45'	STEP Basic 45'		
17h30	BODY Sculpt 30' A.F. 30'	AQUA Body 30' AERO STEP Mix 60'	BODY Sculpt 30' A.F. 30'	AQUA Body 30' STEP Cardio 45'	BODY Cardio 45'	Fermeture 15h15	
18h15				ABDOS Flash 15'	C.A.F. 45'		
18h30	18h40 AQUA Tonic 40' STEP Latino 45'	C.A.F. 45'	18h40 AQUA Body 30' STEP Cardio 45'	BODY Sculpt 45'	19h00 GYM Posturale 30'		
19h15	ABDOS Flash 15'	SELF DEFENSE KRAV MAGA 60'	BODY DANCE 60'	STEP Inter 45'			
19h40	19h30 BODY Sculpt 45'	AQUA Tonic 40'		AQUA Gym 40'			
19h45							
	Fermeture 21h15	Fermeture 21h15	Fermeture 21h30	Fermeture 21h15	Fermeture 20h30		

Planning non contractuel, modifiable sans préavis.

Club  
Pleine  
Forme



03 80 48 55 00  
www.capvert.fr