

Centre de remise en forme

Planning cours collectifs été 2019

du 1er au 26 juillet 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h 15	Renft Musculaire Général <i>45 minutes</i>	Aquagym <i>45 minutes</i>	Circuit Renfo <i>45 minutes</i>	Aquagym <i>45 minutes</i>	Renft Musculaire CAF <i>45 minutes</i>
10 h 15	Stretching <i>45 minutes</i>	Renft Musculaire Général <i>45 minutes</i>	Spécifique Dos <i>45 minutes</i>	Renft Musculaire CAF <i>45 minutes</i>	Spécifique Dos <i>45 minutes</i>
12 h 30	Abdos/Fessiers <i>30 minutes</i>	Aquabiking 30 ' <i>RMG 30'</i>	Aquabiking <i>30 minutes</i>	Circuit Aquatique <i>30 minutes</i>	Aquagym <i>30 minutes</i>
17 h 30	Renft Musculaire CAF <i>45 minutes</i>	Body sculp <i>45 minutes</i>	Renft Musculaire CAF <i>45 minutes</i>	Circuit Renfo <i>45 minutes</i>	
18 h 30		Spécifique Dos <i>45 minutes</i>	Stretching <i>45 minutes</i>		
18 h 45	Aquabiking <i>45 minutes</i>			Aquagym <i>45 minutes</i>	