

GYM CLUB

194, rue du Puits Rond - 45750 Saint-Pryvé-St Mesmin Tél : 06.07.03.96.10 OU 02.38.45.20.99

Horaires du Club

Du Lundi au Jeudi

De 9H-21H45

Vendredi : 9H30-21H

Samedi-Dimanche : 10H-13H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10 h - 11h	100%renfo	L.I.A(10h - 10h45) Stretching (10h45 - 11h)		Biking (45') Abdos(15')
12h30-13h15		L.I.A (en prévision)		L.I.A (en prévision)
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
18h - 18h45	100% renfo		Cuisses - Abdos - Fessiers	
18h45 - 19h30	100% Cardio		Biking (45')	
19h30 - 20h15	C.A.F (en prévision)		100% renfo (en prévision)	

100% cardio : cours cardio visant à brûler des calories

100% renfo : cours de renforcement musculaire généralisé

Biking : cours cardio sur vélo

Cuisses - Abdos - Fessiers : cours de renforcement des muscles du bas du corps et de la taille

Stretching : cours de détente, relaxation et étirements

!! Les horaires des cours pourront être modifiés à tout moment et ce en fonction de la fréquentation.!!

