

GYM CLUB



La vie en forme

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	Body Sculpt	L.I.A(10h - 10h45) Stretching (10h45 - 11h)		Top Back (30') Stretching(30')
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
18h - 18h45	Body Sculpt	Zumba	C.A.F	Biking
18h45 - 19h30	100% Aéro Disco	Biking	Gym Tonic (30')	T.A.F
19h30 - 20h15	C.A.F		Body Sculp (en prévision)	

Body Sculpt : cours de renforcement musculaire généralisé et cardio training

Biking : cours cardio sur vélo

C.A.F : cours de renforcement musculaire des cuisses, abdos et fessiers

L.I.A : Enchaînements de mouvements dynamiques chorégraphiés

Stretching : cours de détente, relaxation et étirements

Zumba : cours chorégraphiés accessibles à tous, musique latino

Gym Tonic : cours cardio vasculaire et musculaire dynamiques

100% Aéro Disco : cours dansé année 80

Top Back : renforcement musculaire du dos

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

