

Planning des cours collectifs

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
9H15	BODY TONIC - 60'	9H15	FAC - 45'	9H15	BODY SCULPT - 60'	9H15	STEP - 30'	9H15	BODY MIX - 45'			
		10H00	STRETCHING - 30'			9H45	BODY TONIC - 30'	10H00	STRETCHING - 30'	10H00	BODY SCULPT - 30'	
10H15	GYM HARMONIE - 45'			10H30	YOGA - 1H15	10H15	GYM HARMONIE - 45'			10H30	ABDOS/FESSIERS - 30'	
NOUVEAU												
12H30	BODY SCULPT - 30'	12H30	ATH - 30'	FERMETURE				12H30	ABDOS/FESSIERS - 30'	12H30	BODY POWER - 30'	HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI - MARDI - JEUDI 9H00 - 21H00 MERCREDI 9H00 - 13H15 / 16H00 - 21H00 VENDREDI 9H00 - 20H00 SAMEDI 9H00 - 13H00 <i>Fermé le mercredi matin pendant les vacances scolaires</i>
		15H00	BODY SCULPT - 30'	13H15 - 16H00				15H00	BODY TRAINING - 30'			
15H30	ABDOS - 15'	15H30	ABDOS - 15'					15H30	ABDOS - 15'			
17H30	ABDOS/FESSIERS - 30'			17H30	FAC - 45'							
18H00	BODY STEP - 30'	18H00	BODY POWER - 30'			18H00	BODY TRAINING - 45'	18H00	BODY STEP - 30'			
18H30	STRETCHING - 30'	18H30	FAC - 45'	18H15	STEP - 45'	18H00		18H00		18H30	ATH - 30'	
19H15	BODY TRAINING - 45'	19H15	STEP - 45'	19H00	BODY STEP - 30'	18H45	FAC - 45'					
20H00	ATH - 30'			19H30	BODY POWER - 30'	19H30	EASY STEP - 30'					



02-43-67-03-02
www.acropole-laval.fr
acropole@sfr.fr

NOTES:

Planning des cours collectifs