



Salle de sport de Roquebillière - Présence coach & Cours collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h						
8h30						
9h		P R E S E N C E C O A C H D A M I E N	P R E S E N C E C O A C H D A M I E N		Stretching Postural 9h-10h (Christian)	
9h30						
10h						BODY PUMP 10h-10h45 (Mattéo)
10h30				YOGA 10h-11h (Emmanuelle)		
11h						Abdos/Fessiers 10h45-11h15 (Mattéo)
11h30						
12h						
12h30						
13h						
13h30						
16h30	P R E S E N C E D A M I E N C O A C H					
17h					P R E S E N C E C O A C H D A M I E N	
17h30						
18h		Cardio' Abdos Fessiers 18h00-19h00				
18h30			ZUMBA 18h30-19h30 (Marjory)			
19h						
19h30						
20h						
20h30						
21h						

Durée des cours collectifs : de 30 minutes à 60 minutes