



Salle de sport de Saint-Martin-Vésubie - 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	Gym énergie 9h-9h50 (Christian)		Musculation 9h-9h50 (Christian)	P R E S E N C E C O A C H D A M I E N	
9h30						
10h				BikeVO2max 10h-11h (Christian)		
10h30						
11h						
11h30	Coaching individualisé 10h45-12h15 (Damien)				Coaching individualisé 10h45-12h15 (Damien)	
12h						
12h30						
13h	Abdos Fessiers 12h15-13h00				Cross Training 12h15-13h	
13h30						
14h30					HATHA Yoga dynamique 14h30-15h30 (Emmanuelle)	
15h						
15h30						
16h						
16h30		P R E S E N C E C O A C H D A M I E N				
17h						
17h30						
18h						
18h30						
19h		Circuit'Training 19h15-20h15 (Damien)				
19h30						
20h						
20h30						
21h						

Durée des cours collectifs : de 30 minutes à 60 minutes