



Salle de sport de Saint-Martin-Vésubie - PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h						
9h	Forme & Tonus 9h00-10h00 Damien	Gym énergie 9h00-9h50 Christian		Musculation 9h00-9h50 Christian	Stretching & mobilité 9h-10h00 Damien	
10h		TAÏCHI 10h00-10h45 Christian		BikeVO2max 10h00-11h00 Christian	Motricité & cognition 10h30-11h30 Damien	
11h						
12h					Cross'Training 12h15-13h15 Damien	
13h						
15h					HATHA Yoga 14h30-15h30 Emmanuelle	
16h	Permanence inscriptions 16h30-17h30 Damien					
17h						
18h	Cardio'Training 18h00-19h00 Damien					
19h	Cross'Training 19h00-20h00 Damien		FIT BOXING 18h30-19h30 Ludivine (à partir du 30/9)	BIKE 18h30-19h30 Mathieu	PILATES 18h30-19h30 Chloé	
20h						
21h						