

Planning 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN					
			7h15-8h00 Morning Training		8h30-9h00 Gym Hypo** Débutant
		9h00-9h55 Yoga	9h15-10h00 Pilates	9h30-10h30 Seniors	9h15-10h00 Pilates
10h00-11h00 Seniors	10h00-11h00 Body Barre	10h00-11h00 Seniors	10h30-11h15 Muscu collective		10h15-11h00 Bike**
11h15-12h00 EPI**		11h15-11h45 Baby Gym 2-4 ans			11h15-12h00 EPI**
ENTRE 12H00 ET 14H00					
12h15-13h00 Bike**	12h35-13h20 Step	12h35-13h20 Muscu collective	12h35-13h20 Gym	12h35-13h20 EPI**	
12h15-13h15 Yoga	12h35-13h05 Gym Hypo**	14h00-15h00 Jeun's Training	12h35-13h20 Bike**		
APRES MIDI ET SOIREE					
		15h00-16h00 Gym 5-7 ans			
		16h15-17h15 Gym 8-12 ans			
		17h15-18h00 ZumbAtomic			
17h15-18h00 Pilates	17h10-17h55 Cours Sans Nom	18h15-19h00 Bike**	17h30-18h00 Abdos Fessiers	17h45-18h15 Abdos Fessiers	
18h05-18h50 Gym	18h00-18h55 Body Barre	18h15-19h00 Zumba	18h05-18h50 Step	18h20-19h10 Body Barre	
18h05-18h50 Bike**	19h00-19h45 Bike**	19h10-19h55 EPI**	18h20-18h50 Gym Hypo**	19h00-19h45 EPI**	
19h00-19h45 Step	19h00-19h45 EPI**	19h10-19h55 Cours Sans Nom	19h00-19h55 CAF	19h15-20h00 Yoga	
19h50-20h35 Pilates+ Stretching	19h50-20h40 Cardio Box	20h10-21h25 Yoga	20h00-20h45 Bike**		

** : Réservation obligatoire

C.A.F : Cuisse Abdos Fessiers

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE MUSCULATION (tous les espaces)		
Lundi	7h30 à 14h00	15h30 à 21h00
Mardi	7h30 à 14h00	15h30 à 20h40
Mercredi	8h00 à 21h00	
Jeudi	7h30 à 14h00	15h30 à 21h00
Vendredi	8h30 à 20h00	
Samedi	8h30 à 12h00	

Accès "libre service" à une salle de musculation et de cardio training 7jrs/7, de 6h à 22h.



Zac de Targa, 707 route Bordaberria,
64120 Aicirits