

Planning TEAM TRAINING Rentrée 2017

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h30

10h30

12h30

14h00

15h00

17h30

18h30

19h30

20h30

PILATES
body harmony

PILATES
body harmony

PILATES
body harmony

HBX BOXING

LES MILLS
GRIT™ SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

TRX

LES MILLS
GRIT™ STRENGTH
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

HBX BOXING

PILATES
body harmony

TRX

TRX

HBX BOXING

LES MILLS
GRIT™ STRENGTH
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

HBX BOXING

LES MILLS
GRIT™ CARDIO
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

10h15

HBX BOXING

11h

LES MILLS
GRIT™ SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

10h

11h

Tous nos cours ont lieu dans
le studio de coaching et
squash 2

(les cours durent entre 30 et
45 minutes)

Ouverture du lundi au
vendredi de 8h à 22h

Le samedi 9h à 18h et le
dimanche 9h à 13h

Tel: 04 91 44 44 45

www.lateliersport.fr

PLANNING NON
CONTRACTUEL

L'ATELIER
Salle de sport