











www.interieursport.fr

tél 05/61/11/22/33



PLANNING INTERIEUR SPORT

salle 1

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|--|--|--|---|------------------------|----------|
| 9h30-10h15 C.A. F. | 10h00- 10h45 BODYSULPT | | 9h30-10h15 GYM | 9h30 - 10h30 C.A. F. | 10H00-11H00 GYM | |
| | 10h45 - 11h30 STRETCH | 10h15-10H45 STRETCH | 10H15-11H00 PILATES | 10H30- 11H15 STRETCH | 11H00-12H00 STRETCH | |
|  12h15-13h00 | 12H15-12H45 SPECIAL ABDO | 12H15-13H00 BODYSULPT | 12H15-12H45 SPECIAL DOS |  12H15-13H00 | | |
| 13h00-13H30 A.F |  12H45-13H30 | 13H00-13H30 PILATES | 12H45-13H30 C.A.F | 13H00-13H30 STRETCH | | |
| 18H00-18H45 C.A.F |  18H00-18H45 | 18H00-19H00 PILATES | 18H00-18h30 A.F |  18h00-18H45 | | |
| 18H45-19H30 BODYSULPT |  18H45-19H30 |  19H00-19h45 |  18H30-19H15 | 18h45-19H30 GYM | | |
| 19H30-20H30 PILATES | 19H30-20H30 CARDIO DANSE | 19h45-20h30 ABDO/STRETCH | 19H15-20h15 HIIT TABATA | | | |

www.interieursport.fr

tél 05/61/11/22/33