



Planning des cours au 1^{er} février 2012.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---------------|-------------|--------------------|----------------|-------------|-------------|----------------------------------|
| 9h30 | Body Sculpt | T.A.F | | Body Sculpt | Body Sculpt | Body sculpt | |
| 10h15 | Stretching | Pilates | | HILO | | HILO Latino | <u>10h30-12h</u> Pleine forme |
| 12h30 | Body Sculpt | Cardio move | ZUMBA tonic | STEP | T.A.F | | |
| 17h00 | | | ZUMBA enfant 14h15 | | Body Power | | |
| 17h45 | Step débutant | HILO | Step débutant | Sculpt Tonic | LIA | | |
| 18h30 | Boxe Tonic | T.A.F | Body Sculpt | KUDURO FITNESS | STEP II | | |
| 19h15 | ZUMBA | STEP | ZUMBA | T.A.F | ZUMBA | | |
| 20h00 | TAF | | TAF | | | | |

Spinning

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|--------------------|-------|----------|----------|--------------------|
| 18H30 | Spinning pour tous | | SPINNING | | Spinning pour tous |
| 19H30 | SPINNING | | SPINNING | SPINNING | SPINNING |

HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB

Du lundi au vendredi : de 9h20 à 21h00.

Samedi : de 9h20 à 12h30 et de 15h00 à 18h00.

Dimanche : de 10h00 à 12h30.

Email: multi.form@bbox.fr

Site Web: multiformdouai.com

Tél: 03.27.97.57.72