

Planning des Cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	Body-Power	Abdos-Fessiers Stretching		T.B.C.	Body-sculpt	Body-Minceur	10H00 Plateau Muscultation
10H15	HILO	PILATES		Body-power		Hilo Latino	
12H30	Body-Power	CARDIO MOVE	Body-Minceur	SPINNING	Abdos-Fessiers		
					17h00 Body-Power		
17H45	STEP Débutant 30 min	HILO	ABDOS FESSIERS	Body-Work	T.A.F	15 h00 Plateau Muscultation	
18H30	18h15 Body-Sculpt	Abdos-Fessiers	STEP	Cardio-Dance	STEP II		
19H15	19H00 STEP	T.B.C.	Body-sculpt	T.A.F	L.I.A		

Sous réserve de modifications et de 5 personnes minimum

Demandez la définition des cours à l'accueil

Par mesure d'hygiène, le port de la serviette est obligatoire sur les tapis de sol et les appareils

**TARIF SPECIAL
MIDI**

Pour vous décontracter après l'effort,
Le Fauteuil de Massant pour 1 € seulement.

Vous voulez vous affiner rapidement ?

Venez essayer découvrir et essayer le Fit Massage



Planning SPINNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30				spinning		
18H30	SPINNING		SPINNING			
19H30	SPINNING		SPINNING		SPINNING	

ATTENTION CE PLANNING peut être amené à subir des modifications

HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 H 20 à 21h00

Sauf Samedi : de 9h20 à 12h30 et de 15h00 à 18h00
Dimanche de 10h00 à 12h30

Tél : 03.27.97.57.72

Email : multi.form@orange.fr

Site Web : multiformdouai.com