

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 Musculation
10H15	HILO Circuit-Training	PILATES		Body-power	Circuit - Training	Hilo Latino	
	coaching	coaching					
12H30	Body-Power	CARDIO MOVE	Body-Minceur	SPINNING	Abdos-Fessiers		
	coaching			coaching			
17h00		coaching			17H00 Body-Power		
17H45	STEP Débutant 30 min	HILO	T.A.F	BODY-WORK	T.A.F	15 h00 Plateau Musculation	
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 ou Circuit-Training

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 Massant pour 1 € seulement.*

*Vous voulez vous affiner rapidement ?
Venez découvrir et essayer le Fit Massage*



PLANNING SPINNING

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

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

Dimanche : de 10h00 à 12h30

Tél : 03.27.97.57.72

e-mail : multi.form@orange.fr

www.multiformdouai.com