



PLANNING FITNESS SAISON 2016/2017

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
12h30-13h15	STEP avancé Rachida PATINOIRE	bodysculpt Rachida	STEP intermédiaire Ophélie	Stretching Laure	Interval training Laure	11h30-12h15 LIA/STEP Débutant SMB
12h30 -13h15					Cardio training 17h45 Rachida	
18h30-19h15	STEP débutant Ophélie	LIA Avancé Rachida	Zumba Rachida	LIA débutant Ophélie	STEP avancé Rachida	
19h15-20h	Interval training Ophélie	STEP intermédiaire Ophélie		zumba Rachida		
20h-20h45	Bodysculpt Ophélie	Stretching Ophélie		Bodysculpt Rachida		

	Cours CARDIO réservés au niveau AVANCÉ (très bon niveau d'expertise)
	Cours CARDIO réservés au niveau INTERMEDIAIRE (de niveau moyen)
	Cours CARDIO Réservés au niveau DEBUTANT (non ou peu initiés)
	BLANC Cours accessibles à tous

TARIF 220 € à l'année.
Les cours de CARDIO seront prédéfinis lors de l'inscription

IMPORTANT : La SMB se réserve le droit de supprimer le cours si il y a moins de 8 inscrits.