

GRILLE DE COURS

Lundi

8h45-9h30

GYM SENIORS 

9h30-10h30

 **CIRCUIT TRAINING**

12h10-12h40

LesMills BODYATTACK

12h40-13h10

AB-DOS EXPRESS 

18h30-19h30

 **C.A.F**
CUISSES-ABDOS-FESSIERS

19h30-20h15

PUMP

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9h30-10h30

 **C.A.F**
CUISSES-ABDOS-FESSIERS

10h00-11h00

 **BODYTONING**

12h05-12h45

 **ATHLETIK**

15h15-16h00

GYM SENIORS 

18h30-19h15

LesMills Shapes

19h15-20h10

LesMills BODYATTACK

9h30-10h30

 **CIRCUIT TRAINING**

10h00-11h00

9h30-10h30

Stretching

12h00-12h45

LesMills BODYSTEP

18h15-19h00

LesMills BODYSTEP

19h00-19h50

 **PILATES**

9h00-10h00

 **HARMONY**

10h00-11h00

PUMP 
+15min **LesMills Shapes**
+15min

 **BODYTONING**

INSCRIPTION AUX COURS SUR
WWW.ACTIVITACENTRE.CH

VOUS NE POUVEZ
VOUS INSCRIRE EN LIGNE QU'À
UN COURS PAR JOUR (À SAVOIR
QUE 2 COURS D'UNE DEMI-HEURE
VALENT 1 SEUL COURS)

SI VOUS VOULEZ EN FAIRE UN
2ÈME DANS LA JOURNÉE IL
SERAIT TRÈS APPRÉCIÉ QUE
VOUS DEMANDIEZ SI LA PLACE
LE PERMET. CECI AFIN DE NE
METTRE PERSONNE DE CÔTÉ.