



PLANNING DES COURS

ASPTT LIMOGES
GYM FITNESS
 CLUB OMNISPORTS
 cultivons vos envies

Lundi **Mardi** **Mercredi** **Jeudi** **Vendredi** **Samedi**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H	Pilates ^G			Zen Sculpt ^G		Stretching ^G
10H	Pilates ^G	Stretching ^G	Yoga 9h45-10h45 ^G			
11H		Marche Active ^P				O ² Training ^P
12H	FAC ^G	Body Sculpt ^G		Body Sculpt ^G	Pilates ^G	
13H						
14H						
15H						
16H	Bien Être ^G	Zen Sculpt ^G		Pilates ^G	Bien Être ^G	
17H	Pilates ^G			FAC ^G	Body Sculpt ^G	
18H	Zumba	Strong ^T				
19H						
20H						

Intensité

- Zen
- Doux
- Stimulant
- Intense
- Cardio

Salles

G : Dojo Grellet
 T : Taraflex Grellet
 P : Parc / Bois