



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				
12H	FAC G	Body Sculpt G		Body Sculpt G	Pilates G	
13H						
14H						
15H						
16H	Bien Être G			Pilates G	Bien Être G	
17H	Pilates G	Yoga G		FAC G	Body Sculpt G	
18H	Strong G	Zumba T				
19H					FORM Stretching D	
20H						

Intensité

- Zen
- Doux
- Stimulant
- Intense
- Cardio

Salles

G : Dojo Grellet
 T : TaraflexGrellet
 D: Gymnase Descartes