

SAINT-ROCH

www.clubsaintroch.fr

AQUAGYM
MINI COURS

Salle Tatanis

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	DOUCE	CHI-BALL	ABDO-FESS	PILATES	ABDO-FESS	CLASSIC
10H30		GYM BALL	POWER LIFT	STRETCH	CHI-BALL	T.A.F. (10h15)
12H15	ABDO-FESS	CARDIOSTEP	TOTAL GYM	POWER LIFT	PILATES	
13H00	STRETCH	ABDO-FESS				
14H30						
16H30	ABDO-FESS CUISSSES			GYM BALL		
17H15	CLASSIC	CHI-BALL (17h30)	CLASSIC	PILATES	ABDO-FESS	ABDOS
18H15	PILATES	CLASSIC	ABDO-FESS	CAF	CLASSIC (18h00)	
19H15	ABDO-FESS	PILATES DOS	CLASSIC	ABDO-STRETCHING	CHI-BALL (19h00)	
20H00	YOGA	STRETCHING (20h15)	AIKIDO	AIKIDO	AIKIDO	

Salle Parquet

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	CLASSIC	T.A.F.	AQUAGYM (9h00)	CLASSIC	AQUAGYM (9h00)	
11H00	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	YOGA
12H30	CLASSIC	PILATES		GYMBALL		
13H30	AQUAGYM (15h00 + 15H45)		AQUAGYM		AQUAGYM	
15H30	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	
17H15	POWER STEP	CLASSIC	STEP DEBUTANT	CAF	POWER LIFT	
18H00	STEP 1	STEP CARDIO	ZUMBA	LIA	STEP 2	AQUAGYM
18H45	FUNK	ABDO-FESS	FUNK	CLASSIC		
19H30	ZUMBA	TBC	ENERGYM COMBAT	STEP CARDIO		
20H15	CLASSIC	MODERN JAZZ*	MODERN JAZZ*	TANGO*		

*Capoeira, Kick Boxing, Tango et Modern JAZZ : HORS COTISATION sauf Muscul-Gym St Roch.

Colin Cardio : Vélos - Steppers - Rameurs - elliptiques - Tapis de course - Plateaux vibrants : initiation à la demande (compris dans l'abonnement)

240€ + (Nouveaux adhérents, droit d'entrée 30€, 2 photos, 1 certificat médical)

04 67 40 53 63

ETUDIANT / C.E. 240€