





















PLANNING DES COURS DU CLUB « VILLE LA GRAND »

DÈS LUNDI 05 MAI 2010

Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30	 LES MILLS BODYPUMP	Cuisses Abdos Fessiers	 LES MILLS RPM	 LES MILLS BODYBALANCE	STEP		
10 h 00						 LES MILLS BODYPUMP	INTERVAL TRAINING
10 h 30					Circuit Training Easyline		
12 h 30	Interval Training 40 minutes	 LES MILLS RPM	BODY SCULPT 40 minutes	STEP	 LES MILLS BODYPUMP		
14 h 30	Cuisses Abdos Fessiers		 LES MILLS BODYBALANCE	Circuit Training Easyline		Cuisses Abdos Fessiers	 LES MILLS RPM
17 h 30	STEP	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS RPM	Cuisses Abdos Fessiers		
18 h 30	 LES MILLS BODYPUMP	Low Impact Aérobic	 LES MILLS RPM	STEP	 LES MILLS BODYCOMBAT		
19 h 30	 LES MILLS BODYCOMBAT	 LES MILLS BODYPUMP	L. I. A. (provisoire pour Jam)	Cuisses Abdos Fessiers	 LES MILLS BODYBALANCE		
20 h 00		 LES MILLS RPM					

* Les cours de 12 h 30 ont une durée de 40 minutes pour vous laisser le temps de déguster votre plat du jour « LIGHT » au restaurant du club « LE WELLNESS »

Informations : Le planning n'est pas contractuel. Il peut varier selon la demande de la clientèle.

21, Rue des Tournelles - 74100 VILLE-LA-GRAND - Tél : 04 50 37 09 09 - www.easyfit.fr