

**Athlétic
club**

Pôle forme
& musculation
de la MJC

HORAIRES D'OUVERTURE

VACANCES DE NOEL

SALLE DE MUSCULATION

Lundi 24/12/18 et 31/12/18 > SALLE FERMÉE

Mardi 25/12/18 et 01/01/19 > SALLE FERMÉE

Mercredi 26/12/18 et 02/01/19 > Ouverture de 8h à 20h

Jeudi 27/12/18 et 03/01/19 > Ouverture de 8h à 20h

Vendredi 28/12/18 et 04/01/19 > Ouverture de 8h à 20h

Samedi 29/12/18 et 05/01/19 > SALLE FERMÉE



Athlétic club

Pôle forme
& musculation
de la MJC

HORAIRES D'OUVERTURE VACANCES DE NOEL COURS FORME

Lundi 24/12/18 > SALLE FERMÉE

Mardi 25/12/18 > SALLE FERMÉE

Mercredi 26/12/18 > avec Luc

10h00-10h45 > CUISSSES ABDOS FESSIERS
12h00-12h45 > CROSS CARDIO
18h15-19h00 > CROSS TRAINING
19h15-20h00 > STRETCHING

Jeudi 27/12/18 > avec Luc

10h00-10h45 > CIRCUIT MINCEUR
12h00-12h45 > CROSS CARDIO
18h15-19h00 > BODY BARRE
19h15-20h00 > STRETCHING

Vendredi 28/12/18 > avec Luc

10h00-10h45 > CIRCUIT MINCEUR
12h00-12h45 > CROSS CARDIO
18h15-19h00 > CROSS TRAINING
19h15-20h00 > STRETCHING

Samedi 29/12/18 > SALLE FERMÉE

Athlétic club

Pôle forme
& musculation
de la MJC

HORAIRES D'OUVERTURE VACANCES DE NOEL COURS FORME

Lundi 31/12/18 > SALLE FERMÉE

Mardi 01/01/19 > SALLE FERMÉE

Mercredi 02/01/19 avec Lionel

10h00-10h45 > CIRCUIT MINCEUR
12h00-12h45 > BODY BARRE
18h15-19h00 > CROSS TRAINING
19h15-20h00 > STRETCHING

Jeudi 03/01/19 avec Lionel

10h00-10h45 > CUISSSES ABDOS FESSIERS
12h00-12h45 > CROSS CARDIO
18h15-19h00 > RENFORCEMENT MUSCULAIRE
19h15-20h00 > STRETCHING

Vendredi 04/01/19 avec Lionel

10h00-10h45 > BODY BARRE
12h00-12h45 > CROSS TRAINING
18h15-19h00 > BODY BARRE
19h15-20h00 > STRETCHING

Samedi 05/01/19 > SALLE FERMÉE