

HORAIRES DU CENTRE SPORTIF LES BRUYERES

Du 28 Septembre 2009 à Juin 2010

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 : 45	Body Sculpt. (1)	T.A.F. (1)			
9 : 00			T.F.A.C. (1)		PUMP (1)
9 : 15	F.A.C. (1)			Pilates (1)	
9 : 30		BIKE (2)			
9 : 45					L.I.A. * (1)
10 : 15	Stretching (1)	Gym du Dos (1)		Stretching (1)	
10 : 30					Stretching (1)
11 : 00	Gym Douce (1)				
12 : 20	Pilates (1) Stretching (2)	F.A.C. (1) BIKE (2)		T.A.F. (1) Stretching (2)	Gym du Dos (1)
12 : 30			PUMP (1)		
14 : 30	PUMP (1)				Body Sculpt. (1) Abdo.Fessier (1)
15 : 00					Gym du Dos (1)
18 : 00	CARDIO (1) BIKE (2) Stretching (3)	RenForc. (1) BIKE (2)	PUMP (1)	L.I.A. * (1) B.S.A.F (2)	
18 : 15			Abdo. Fessier (2)		
18 : 45	STEP ** (1) BIKE (2)	L.I.A. ** (1) F.A.C. (2) Stretching (3)		Pilates (1) BIKE (2)	Intense Cardio (1)
19 : 00			STEP * (1) Stretching (3)		
19 : 30	PUMP (1) Abdo. Fessier (2)	STEP *** (1)		Stretching (3)	BIKE (2)
19 : 45			Taille Abdo. (3)		

SAMEDI	
10 : 00	Stretching (1)
11 : 30	PUMP (1)

DIMANCHE	
11 : 00	Abdo.Fessier (1)
11 : 30	Stretching (1)

Numéros de salles : (1), (2), (3)

* Niveau débutant
** Niveau moyen
*** Bon niveau

Photo et Certificat Médical
Obligatoires

HORAIRES D'OUVERTURE

Du Centre

Lundi	8 : 00 - 21 : 00
Mardi	8 : 00 - 21 : 15
Mercredi	8 : 00 - 21 : 15
Jeudi	8 : 00 - 21 : 15
Vendredi	8 : 00 - 21 : 00
Samedi	8 : 30 - 19 : 00
Dimanche	9 : 30 - 12 : 30

HORAIRES des Profs en Salles de Musculation

Et de Cardio-Training

Lundi	11 : 00 – 13 : 00	17 : 30 – 21 : 00
Mardi	11 : 00 – 12 : 00	18 : 00 – 21 : 00
Mercredi	10 : 15 – 12 : 00	18 : 00 – 20 : 30
Jeudi	14 : 30 – 16 : 00	18 : 00 – 20 : 30
Vendredi	10 : 00 – 12 : 00	17 : 30 – 20 : 00
Samedi	10 : 15 – 11 : 15	

LEGENDE

T.F.A.C. : Taille Fessier Abdo.Cuisse
L.I.A. : Low Impact Aérobic
RenForc.:Renforcement Musculaire
B.S.A.F. : Body Sculpt Abdo Fessier