

## COURS DE FITNESS SALLE DE SPORT PISCINE SAINT-CHARLES

Les cours sont adaptés à la remise en forme et au bien-être, réservation uniquement sur le site <https://sports.mairie.mc>

Accès autorisé 15 min avant le cours - Présentation d'un certificat médical obligatoire dès le 1er cours.

Toutes les réservations non annulées au minimum 4h avant le début du cours seront débitées automatiquement.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h30 - 09h15 Gym douce		08h30 - 09h15 Cuisses/Abdos/Fessiers		
	09h30 - 10h15 Pilates	09h30 - 10h15 Gym douce		09h30 - 10h15 Pilates
	10h30 - 11h15 Yoga	10h30 - 11h15 Pilates		10h30 - 11h15 Stretching
	12h30 - 13h15 Cuisses/Abdos/Fessiers		12h30 - 13h15 Pilates	12h30 - 13h15 Yoga
17h30 - 18h15 Pilates			17h30 - 18h15 Cuisses/Abdos/Fessiers	
18h30 - 19h15 Yoga			18h30 - 19h15 Yoga	