

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	VENREDI
07h30 - 08h15 Yoga tous niveaux		07h30 - 08h15 Renforcement musculaire		07h30 - 08h15 Yoga tous niveaux
08h30 - 09h15 Cuisses/Abdos/Fessiers		08h30 - 09h15 Pilates tous niveaux		08h30 - 09h15 Gym douce-Etirements
		09h30 - 10h15 Gym douce-Etirements		09h30 - 10h15 Cuisses/Abdos/Fessiers
	10h15 - 11h00 Yoga tous niveaux			
	12h30 - 13h15 Cuisses/Abdos/Fessiers		12h30 - 13h15 Pilates avancé	12h30 - 13h15 Yoga avancé
17h30 - 18h15 Pilates tous niveaux			17h30 - 18h15 Cuisses/Abdos/Fessiers	
18h30 - 19h15 Yoga avancé	18h30 - 19h15 Pilates avancé		18h30 - 19h15 Yoga tous niveaux	