

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
		08h30 - 09h15 Body Sculpt		
		09h30 - 10h15 Stretching		09h30 - 10h15 Pilates
	10h30 - 11h15 Pilates	10h30 - 11h15 Oxygène		10h30 - 11h15 Cuisses/Abdos/Fessiers
	11h30 - 12h15 Stretching			
	12h30 - 13h15 Cuisses/Abdos/Fessiers	12h30 - 13h15 Pilates		12h30 - 13h15 Oxygène
17h30 - 18h15 Pilates			17h30 - 18h15 Oxygène	
18h30 - 19h15 Oxygène			18h30 - 19h15 Pilates	
19h30 - 20h15 Body Sculpt			19h30 - 20h15 30 mn HIIT + 15 mn Stretching	