

**La salle de musculation et cardio-training est ouverte :**

- Lundi et jeudi de 09H00 à 20H00
- Mardi, mercredi et Vendredi de 09H00 à 21H00
- Samedi de 09H00 à 14H30



# PLANNING 2018 2019

Valable du 3 septembre 2018 au 29 juin 2019

Lundi			Mardi			Mercredi		
10H00-10H45	body sculpt stretching	45 mn	10H30-11H15	body sculpt	45 mn	12H15-13H00	body sculpt	45 mn
12H15-13H00	body sculpt	45 mn	12H15-13H00	abdos cuisses fessiers	45 mn	16H15-17H00	abdos stretching	45 mn
16H45-17H30	abdos cuisses fessiers	45 mn	17H30-18H15	body sculpt	45 mn	17H30-18H15	circuit-training	45 mn
17H30-18H15	épaules dos poitrine	45 mn	18H15-19H00	zumba	45 mn			
18H15-19H00	body sculpt stretching	45 mn	19H00-19H45	abdos cuisses fessiers	45 mn			
19H00-19H45	afro style	45 mn	19H45-20H30	kuduro fit <sup>®</sup> new	45 mn			
Jeudi			Vendredi			Samedi		
10H30-11H15	circuit coaché*	45 mn	12H15-13H00	zumba	45 mn	09H30-10H15	body sculpt	45 mn
12H15-13H00	pilates	45 mn	16H30-17H15	pilates	45 mn	10H15-11H00	stretching	45 mn
13H00-13H30	fessiers abdos	30 mn	17H15-18H00	kuduro fit <sup>®</sup> new	45 mn	11H00-11H45	fit'aéro	45 mn
17H30-18H15	step	45 mn						
18H15-19H00	stretching	45 mn						

\*Sur inscription à l'accueil. Minimum 4 personnes et maximum 9 personnes. NB : afin d'améliorer le bon fonctionnement du club, ce planning peut-être modifié à tous moments sans préavis. Les cours de step, afro style, kuduro fit et zumba sont assurés à partir de 5 personnes (un autre cours sera proposé en remplacement).



10/18 rue Saint Julien - 76100 Rouen  
 Tél. : 02-35-03-15-10 / info@egrouen.asso.fr  
 www.egrouen.com http://facebook.com/EGROUEN

