



PLANNING COURS CEDSPORTSANTE 2019 : COACHING + COLLECTIF

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H25 - 8H25	(THOMAS) GYM HYPOPRESSIVE 8h15 - 9h15		YOGA		PILATES	
8H30 - 9H30				EQUILIBRE	COACHING	
9H30 - 10H30	COACHING	COACHING	COACHING	COACHING		COACHING
10H30 - 11H30						
11H30 - 12H30						
12H30 - 13H30	YOGA	COACHING 12h15 - 13h15		COACHING 12h15 - 13h15		
14H30 - 15H30			COACHING			
15H30 - 16H30			MUSCULATION			
16H30 - 17H30	STRETCHING		COACHING			
17H30 - 18H30	COACHING	COACHING	STRETCHING	COACHING	COACHING	
18H30 - 19H30			COACHING		MUSCULATION	
19H30 - 20H30			HIIT			
20H30 - 21H30						

Durant les horaires d'ouverture vous pouvez également venir en accès libre (hors YOGA / PILATES)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS : Tél : 06 89 60 65 58 / web : www.cedportsante.fr / mail : cedportsante@gmail.com