

TONUS CLUB SAINT COULOMB

PLANNING PREVISIONNEL SAISON 2023-2024

JOUR	HORAIRE	COURS	COACH	LIEU
LUNDI	De 18 H 00 à 18 H 45	POSTURAL BALL (45')	VALERIE	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 18 H 55 à 19 h 40	ZUMBA GOLD (45')	VALERIE	
	De 19 H 45 à 20 H 30	ZUMBA (45')	VALERIE	
MARDI	De 12 H 40 à 13 H 25	PILATES (45')	DAVID	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 18 H 15 à 19 H 15	PILATES DEBUTANTS (45') + STRETCHING (15')	AURELIE	
	De 19 H 30 à 21 H 00	CARDIO-RENFO- STRETCHING (3 x 30')	AURELIE	
MERCREDI	De 16 H 15 à 17 H 00	KRAV MAGA ADOs (45')	STEPHANE	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 17 H 15 à 18 H 00	PILATES (45')	DAVID	
	De 18 H 00 à 18 H 45	STRETCHING (45')	DAVID	
	De 18 H 50 à 19 H 35	BODY DANCE (45')	ANNE-FLORE	
	De 19 H 40 à 20 H 25	TOTAL BODY CONDITIONING (45')	ANNE-FLORE	
	De 20 H 30 à 21 H 15	FITZEN (45')	ANNE-FLORE	
	De 19 H 00 à 20 H 30	CIRCUIT TRAINING (90')	FABRICE	SALLE DE REMISE EN FORME
JEUDI	De 09 H 15 à 10 H 15	BODY-SCULPT (60')	AURELIE	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 16 H 45 à 17 H 45	PILATES (60)	ROMANE	
	De 19 H 45 à 20 H 30	STRONG (33') + CICRL MOBILITY (12')	VALERIE	
VENDREDI	De 17 H 45 à 18 H 15	ANIMAL FLOW (30')	VALERIE	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 18 H 15 à 18 H 45	CIRCL MOBILITY (30')	VALERIE	
	De 18 H 50 à 19 H 35	KRAV MAGA (45')	STEPHANE	
	De 19 H 35 à 20 H 20	BOXE FITNESS (45')	STEPHANE	
		De 17 H 45 à 19 H 15	MUSCULATION libre (90')	XAVIER
SAMEDI	De 09 H 30 à 10 H 15	GYM FONCTIONNELLE (45')	DAVID	SALLE MULTI ACTIVITES
	De 10 H 15 à 11 H 00	STRETCHING (45')	DAVID	