

PLANNING ASCM SALLE

Saison 2023 - 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI						
		GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE					
MATIN	7H30											
	8H15											
MIDI	12H00	SPINNING Nathalie R.	NEW RENFO FULL BODY Emmanuelle F.	CARDIOBOX Angel A.	AEROBOXING Audrey S.	PUMP Orane S.	ABDOS STRETCH Nathalie R.	NEW CARDIOFIT Gaelle D.	NEW BODY SCULPT' Julia Z.	SPINNING Mathieu F.	NEW Aviron Indoor	YOGA Vincent J.
	12H50											
	12H55	CAF Nathalie R.	NEW CARDIO DANCE Emmanuelle F.	PILATES Angel A.	ABDOS DOS Gaëlle D.	HIIT Orane S.	PILATES Nathalie R.	RENFOFIT Déborah J.	NEW YOGA Audrey V.	Multi Cardio Georges G.		
	13H45											
SOIR	17H30											
	17H45											
	18H00	Multi Cardio Orane S.	Aviron Indoor	ZUMBA Déborah J.	YOGA Audrey V.	CIRCUIT TRAINING Robin O.	Aviron Indoor					
	18H30											
	18H45											
	19H00											
	19H15											
	19H30											
19H45												
20H30												

Pour + d'infos : <https://ascreditmutuel.fr/>
Ou via le QR code vers notre site internet :



Inscriptions via « SPORT » en zone express

Catégories :	
■	Cardio
■	Renforcement
■	Zen

