CÉBAZAT TONIC - Gymnase Jean Zay Cébazat

Planning provisoire des cours - saison 2023-2024

http://cebazatonic.sportsregions.fr - 06 08 30 08 61

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	MAXIME - SALLE B	MARION - SALLE A		PATRICIA - SALLE A	PATRICIA - SALLE B	SANNY - SALLE A
	9h à 9h30	9h à 10h		9h à 10h	9h à 10h30	9h à 10h
	ABDOS FESSIERS	HIIT		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	TBC	GYM STRETCHING
	9h30 à 10h30			10h à 11h		10h à 11h00
	PILATES			ZUMBA		BODY SCULT

APRES-MIDI	PATRICIA- SALLE B	PATRICIA - SALLE B	JONATHAN - SALLE B	PATRICIA - SALLE A	PATRICIA - SALLE B	
	19h30 à 20h30	17h à 18h	17h30 à 18h	18h à 19h30	18h30 à 19h30	
	GYM	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	HIIT	ZUMBA/STEP/ ABDOS FESSIERS	ZUMBA	
	20h30 à 21h30		18h à 18h45			
	ZUMBA		PILATES			

CÉBAZAT TONIC - Gymnase Jean Zay Cébazat

Planning provisoire des cours - saison 2023-2024

http://cebazatonic.sportsregions.fr - 06 08 30 08 61

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	MAXIME - SALLE B	MARION - SALLE A		PATRICIA - SALLE A	PATRICIA - SALLE B	SANNY - SALLE A
	9h à 9h30	9h à 10h		9h à 10h	9h à 10h30	9h à 10h
	ABDOS FESSIERS	HIIT		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	TBC	GYM STRETCHING
	9h30 à 10h30			10h à 11h		10h à 11h00
	PILATES			ZUMBA		BODY SCULT

APRES-MIDI	PATRICIA- SALLE B	PATRICIA - SALLE B	JONATHAN - SALLE B	PATRICIA - SALLE A	PATRICIA - SALLE B	
	19h30 à 20h30	17h à 18h	17h30 à 18h	18h à 19h30	18h30 à 19h30	
	GYM	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	HIIT	ZUMBA/STEP/ ABDOS FESSIERS	ZUMBA	
	20h30 à 21h30		18h à 18h45			
	ZUMBA		PILATES			