



Ouverture 7j/7 - 6h / 22h



RE.MED

sport

Formule
CLASSIQUE

Formule
SPECIFIQUE

Options
(incluses dans la
formule SPECIFIQUE)



Conseils /
Evaluations /
Programmes
sur rendez-vous

Planning de cours collectifs valable à partir du 2 septembre 2019

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
6h00	P = Plateau 1, 2 et 3 = salle de cours					
7h30-8h00		Cours cardio* P		TRX* P		
8h00-8h45		8h30 Mobilité 3	Cours Féminin 2	8h30 Stretching 3	Cours Féminin 3	
///			SPORT MARMAILLES 2 9h : 4-5 ans			10h Stretching 3
12h30-13h00	Cours cardio* P	CAF 3	12h15 Start Training* P	Pilates 3	Start Training* P	11h Pilates 3
13h00-13h30	TRX* P				Stretching* 3	
///						
16h00			CAF 3			
17h00 - 17h45		TRX* P	Stretching* 3	Mobilité* 3	16h30 Cours cardio P	
17h45 - 18h30	Mobilité* 3	Pilates + 2	Fit Lift 3	Cours cardio P	17h30 Pilates + 3	
18h30 - 19h15	Biking 3	Renfo step* 2	Cours cardio P	Biking 3	Zumba* 1	18h45 Renfo step 2
19h15 - 20h00	Pilates 3	Training P		19h30 Pilates* 3		19h30
///						
22h30		19h15 Funny Dance 2		19h Effeuilage Art thérapie 1		

INSCRIPTION cours collectifs

Via votre application



jusqu'à 3 heures AVANT
le début du cours.

En cas d'imprévu :

SMS

0693 01 14 03

pour prévenir
l'équipe et libérer
votre place.

Cours collectifs : 45 min.

*Cours de 30 minutes