



FITNESS CLUB

DE WARCQ

Forme, Bien-Être et Bonne Humeur

PLANNING DES COURS SAISON 2023 - 2024

30 cours hebdomadaires



Salle Noblesse

Extérieur

Salle des Fêtes

Espace des Remparts

Mairie Annexe

3ème RG

	LUNDI		MARDI				MERCREDI				JEUDI			
A partir de 9h00	9h00 BODYSCULPT Niveau 1 Marie Hélène													
A partir de 10h00														
12H15 à 13H05		12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)	12h15-13h05 STRETCHING Marie Hélène	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)			12h15-13h05 FULL BODY Yann	12h15-13h05 CIRCUIT TRAINING			12h15-13h05 FAC Yann	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		
A partir de 17h00														
	17h15 SPORT SANTE Justine					17h15 MARCHE DOUCE Justine					17h15 SPORT SANTE Justine			
A partir de 18h00	18h15 BODYSCULPT Niveau 2 Sandrine	18h15 PILATES Marie Hélène	18h15 YOGA Mandy	18h15 CARDIO FIT Audrey	18h15 POUND Myriam	18h15 URBAN TRAINING Justine	18h15 BODYSCULPT Niveau 1 Marie Hélène	18h15 CARDIO BOXE Cédric	18h15 CIRCUIT TRAINING Myriam	18h15 SOPHROLOGIE Maria	18h15 REMISE EN FORME Sandrine	18h15 PILATES avec Matériel Marie Hélène	18h15 ZUMBA Dany	18h15 MARCHE ACTIVE Myriam
A partir de 19h00		19h15 HIT Mickaël	19h15 PILATE Myriam	19h15 WELL NESS Audrey			19h15 STRETCHING Marie Hélène				19h15 STEP Maryse			