



Horaire des cours de 13enForme

Hiver 2018 | Du 8 janvier au 18 mars

Mise à jour : 15 déc. 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9 h - 10 h Power Circuit VASSO		8 h - 9 h HIIT VASSO			
9 h 15 - 10 h 15 Intervalles / Musculation PIERRE		9 h 15 - 10 h 15 Intervalles / Musculation PIERRE		9 h 15 - 10 h 15 Intervalles / Musculation PIERRE	9 h 45 - 10 h 45 Circuit MARIE-HÉLÈNE
10 h 30 - 11 h 30 Intervalles / Musculation PIERRE		10 h 30 - 11 h 30 Intervalles / Musculation PIERRE	12 h - 13 h Strongman ANNELIES	10 h 30 - 11 h 30 Intervalles / Musculation PIERRE	
12 h - 13 h Strongman ANNELIES			13 h - 14 h Tennis fit HUGO		
18 h - 19 h Tennis fit CHARLES - MATHIEU	18 h 30 - 19 h 30 Tennis fit MARIE- HELENE	19 h - 20 h Tennis fit CHARLES - MATHIEU	18 h 30 - 19 h 30 Combo VASSO		
21 h - 22 h Power Circuit VASSO	18 h 30 - 19 h 30 Power Circuit VASSO	18 h 30 - 19 h 30 Body-Sculpt KRISTINE LEE			
	19 h 30 - 20 h 30 Power Circuit VASSO	19 h 30 - 20 h 30 HIIT VASSO			

Légende :

SALLE MULTIFONCTIONNELLE (Gym - 1er étage)	AIRE GAZONNÉE (Gym - 2e étage)	RACQUETBALL No 9 (1er étage)
---	-----------------------------------	---------------------------------