

HORAIRES COACH ET COURS COLLECTIFS

lundi	mardi	Mecredi	jeudi	vendredi
Matin	Matin	Matin	Matin	
9h à 13h	9h30 à 13h	9h à 13h	9h30 à 13h	
Montbéliard	Belfort	Montbéliard	Belfort	Montbéliard
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
16h à 20h30	15h à 18h30	15h à 19h30	15h à 19h30	16h30 à 19h30
Montbéliard	Belfort	Audincourt	Andelnans	Montbéliard

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h15-10h00	Cycling		Défi- training		
OU 9H30-10h30		Abdos fessiers		Body Scult	
10h00- 10h30	Abdos fessiers	Stretching		Stretching	
10h30- 11h00	Défi-training				
12h15-13h00	Body barre	Bodybarre	Cycling	Abdos fessiers	
16h30- 17h30	Défi-training	Abdos fessiers	Défi- training		Défi-trainig
Ou 17h00-17h15					
17h30-18h15	Abdos fessiers	Défi-training	Abdos fessiers	Bodybarre	Cycling
18h30-19h15	Cycling		Défi- training	Abdos fessiers	Body barre
19h30-20h30	Défi-training				