







## Cours dans le jardin du Centre ATLANTIS

en cas de météo favorable

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin 9h30					
Matin 10h30	STRETCHING 		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 		
Midi 12h15				CROSS TRAINING 	
Ap-Midi 14h					
Soir 17h45	CROSS TRAINING 	BIKING 		BIKING 	
Soir 18h30					

### IMPORTANT

- Venir avec son tapis de sol et sa bouteille d'eau

### INFORMATIONS

- N'oubliez pas de réserver le cours de biking par téléphone à l'accueil de l'établissement.  
Nombre de places limitées à 7 par séance.

- Restez prudents, continuez à respecter les gestes sanitaires -