

Centre Atlantis

Piscine / Balnéo / Muscu / Squash

UGINE

PLANNING
FITNESS

• 04 79 89 00 89

Avec nos
gentils
coach 



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
 9h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		 9h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	 STRETCHING 9h15
 STRETCHING 10h			
		CUISSES ABDOS FESSIERS 18h 	CROSS TRAINING 18h 
CROSS TRAINING 18h30 		BIKING 18h45 	
BIKING 19h30 			

- Restez prudents, continuez à respecter les gestes sanitaires -

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.