



PLANNING DES COURS COLLECTIFS AVEC COACHS À COMPTER DU 19 OCTOBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Cuisses Abdos Fessiers (CAF) 12h30-13h15				
	PILATES / STRETCHING 14h15-15h00				
30' ABDOS 17h30-18h00	CARDIO BOXE 17h30-18h00		BODYSWISS 17h30-18h00		
BODYBARRE 18h00-18h45	BODYBARRE 18h00-18h45	Cuisses Abdos Fessiers (CAF) 18h00-18h45	Renforcement Musculaire 18h00-18h45		
PILATES / STRETCHING 19h00-19h45		BIKE 19h00-19h45	CIRCUIT TRAINING 19h00-19h45		

DIMANCHE



www.jaquetfitness.fr

Notre Salle :

JAQUET Fitness – 05 56 55 01 82
20 Rue Jean Mermoz 33185 LE HAILLAN
À proximité du tram A, Arrêt « LE HAILLAN Rostand »

Nos Horaires :

Lundi au Vendredi : 9h00 - 21h00
Samedi : 9h00 - 14h00
Dimanche : 9h00 - 13h00

JAQUET *fitness*