



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS AVEC COACHS À COMPTER DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>Cuisses Abdos Fessiers (CAF)</b> 12h30-13h15				
	<b>PILATES / STRETCHING</b> 14h15-15h00				
					<b>DIMANCHE</b>
<b>30' ABDOS</b> 17h30-18h00			<b>BODYSWISS</b> 17h30-18h00		
<b>BODYBARRE</b> 18h00-18h45	<b>CARDIO BOXE</b> 18h00-18h30	<b>Cuisses Abdos Fessiers (CAF)</b> 18h00-18h45	<b>Renforcement Musculaire</b> 18h00-18h45		
	<b>L.I.A.</b> 18h30-19h00				
<b>PILATES / STRETCHING</b> 19h00-19h45	<b>BIKE</b> 19h00-19h45	<b>BIKE</b> 19h00-19h45	<b>STRETCHING</b> 19h00-19h45		



[www.jaquetfitness.fr](http://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*