

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00-10H30 CAF	10H00-10H30 PUMP	10H00-10H30 TRAINING	10H00-10H30 PUMP	10H00-10H30 CAF	10H00-10H30 PUMP	10H00-10H30 SCULPT
10H30-11H00 STRETCH	10H30-11H00 AF	10H30-11H00 PUMP	10H30-11H00 TRAINING	10H30-11H00 STRETCH	10H30-11H00 CARDIO	10H30-11H00 CARDIO
11H00-11H30 SUPER SET	10H30-11H00 SUPER SET	10H30-11H00 SUPER SET	10H30-11H00 SUPER SET	10H30-11H00 SUPER SET	11H00-11H30 TCAF	11H00-11H30 STRETCH
12H30-13H15 TRAINING	12H30-13H15 BIKE	12H30-13H15 CAF	12H30-13H15 PUMP	12H30-13H15 TRAINING		
		14H00-15H00 KIDS				
18H00-18H30 TCAF	18H00-18H30 CAF	18H00-18H30 CAF	18H30-19H15 COMBAT	18H00-18H30 CAF		
18H30-19H15 COMBAT	18H30-19H15 TRAINING	18H30-19H15 STEP	19H15-20H00 CAF	18H30-19H15 BIKE		
19H15-20H00 PUMP	19H15-20H00 BIKE	19H15-20H00 PUMP	20H00-20H45 PILATE	19H15-20H00 TRAINING		
20H00-20H30 AF	20H00-20H30 STRETCH	20H00-20H30 ABDOS				



SALLE DE REMISE EN FORME



SUIVEZ NOUS SUR
f IRONGYM

15, rue Arthur Rimbaud
37100 TOURS
02 47 54 74 80

CAF Cuisses-Abdos-Fessiers

TCAF Taille-Cuisses-Abdos-Fessiers

PUMP Constitue un entraînement complet du corps

STRETCH Étirements

STEP Cours cardio-vasculaires, chorégraphié

SUPER SET Circuit en salle de musculation

CARDIO Cours cardio chorégraphié

BIKE Entraînement collectif de vélo

TRAINING Cours complets sur une série de postes cardio et musculation