

PLANNING DE L'ATELIER SPORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
VELO 7h30 - 8h15 	ETIREMENTS 9h00 - 10h00 		MOBILITE ET RESPIRATION 9h00 - 10h00 		
YOGA 9h00 - 10h00 	ABDOS 10h00 - 10h30 				
PILATES 10h30 -11h30 	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 10h30 - 11h15 		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 11h15 - 12h00 		LES FOULÉES 10h30 - 11h30 
MOBILITE 12h00 - 12h45 	ETIREMENTS 11h15 - 12h00 		PILATES 12h00 - 12h45 		
MOBILITE 12h45 - 13h30 	VIVE ALL URE 12h30 - 13h30 		PILATES 12h45 - 13h30 	CIRCUIT INTEGRAL 12h30 - 13h30 	
STEP 18h45 - 19h30 		VELO 18h45 - 19h30 			
YOGA 19h30 - 20h30 	VELO 19h15 - 20h00 	YOGA 19h30 - 20h30 	VELO 19h15 - 20h00 		

L'ATELIER SPORT

www.latelier-sport.fr

34 rue des paradox 31000 TOULOUSE 06.64.92.48.78

Lundi au vendredi : 7h - 21h / Samedi 8h00 - 13h30