













HORAIRES COURS – COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00	09h00 - 09h45 FAC	09h00 - 09h45 	*****	*****	09h00 - 09h45 COMPIL	09h45- 10h30 
10h00	10h00 - 10h55 	10h00 - 10h45 MOIS IMPAIR PILATES MOIS PAIR STRETCH	*****	10h00 - 10h30 RENFO 10h30 - 11h00 STRETCH	*****	10h35 - 11h20 

MIDI	12h30 - 13h00 CIRCUIT TRAINING	12h20 - 13h05 	*****	12h20 - 13h05 	12h30 - 13h00 FAC
------	--	--	-------	---	-----------------------------

16h50	*****	*****	16h50 - 17h20 FAC	*****	*****
17h30	17h30 - 18h00 FAC	17h30 - 18h25 	17h30 - 18h15 	17h30 - 18h00 ABDOS	17h45 - 18h30 H.I.I.T.*
18h00	18h05 - 18h35 			18h10 - 18h55 	
18h30	18h40 - 19h30 STEP	18h30 - 19h15 	18h30 - 19h15 LIA		*****
19h10				19h10 - 19h55 	*****

Document non contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension ! :)

INFORMATIONS

* **HIIT 45'** : L'entraînement fractionné à haute intensité est une forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modérées.

Au menu : 8' d'échauffement, 30 minutes d'effort intense, 7 minutes de retour au calme.

On compte sur votre assiduité et votre enthousiasme pour cette rentrée pas comme les autres !

A savoir : Les horaires des cours collectifs et du club peuvent changer pendant les vacances scolaires. Fermeture de l'accueil les jours fériés, accès libre pour les adhérents de 06h00 à 23h00 en « libre accès ».

Plus d'info sur : WWW.BIORYTHME88.COM ou sur [FACEBOOK \(BIORYTHME SAINT-DIE\)](https://www.facebook.com/biorythme88).

TEL : 03.29.55.41.90

MAIL : biorythme88@orange.fr