PLANNING DES COURS PIETRA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	**CIRCUIT TRAINING** *8h (40')*	**CIRCUIT TRAINING** *8h (40')*	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
MIDI	**BOXE LOISIR** *12h (60')* **HIIT** *13h (30')* **STRETCHING** *13h30 (30')*	**BODY BARRE** *12h (45')* **ABDOS / DOS FLASH** *12h45 (15')* **PILATES** *13h (45')*	**SUIVI PLATEAU**	**SUIVI PLATEAU**	**CAF** *12h (45')* **YOGA** *13h (60')*
SOIR	FERMÉ	**BODY SCULPT** *18h15 (45')* **STRETCHING** *19h (45')*	FERMÉ	**YOGA** *18h15 (60')* **PILATES** *19h15 (45')*	FERMÉ

CA SPORTS

CARDIO | **RENFO** | **CARDIO + RENFO** | **DÉTENTE + ÉTIREMENTS** | **RENFO + ÉTIREMENTS**

Planning non contractuel susceptible d'évolution - Mise en application le : 03/10/2022

Planning de Silvae en page 2

Venez profiter d'une
séance d'essai GRATUITE

HORAIRES & INFOS

7h15 - 9h15 lundi & mardi
11h30 - 14h30 du lundi au vendredi
17h45 - 20h15 mardi & jeudi

pietra@wellnesscenter.fr

ABONNEMENT

Annuel CASA et CA-CIB : 120€/an - Autres : 250€/an
Mensuel CASA : 10€/mois - Autres : 21€/mois
Renseignements et adhésion en ligne sur **www.ca-sports.fr**

BILAN FORME

Complet et gratuit
À effectuer avec votre coach aux horaires d'ouverture (30 minutes)

well by wellnesstraining

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Code site : cRAr2102

PLANNING DES COURS SILVAE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	**CIRCUIT TRAINING** *8h (40')*	FERMÉ
MIDI	**YOGA** *12h (60')* **BODY BARRE** *13h (45')*	**SUIVI PLATEAU**	**BODY SCULPT** *12h (45')* **ABDOS / DOS FLASH** *12h45 (15')* **GYM WELLNESS** *13h (45')*	**ZUMBA** *12h (45')* **BOXE LOISIR** *12h45 (60')*	**SUIVI PLATEAU**
SOIR	**CAF** *18h15 (45')* **SANTÉ DU DOS** *19h (15')* **SWISSBALL** *19h15 (30')*	FERMÉ	**HIIT** *18h15 (30')* **ABDOS / DOS** *18h45 (30')* **STRETCHING** *19h15 (30')*	FERMÉ	**SUIVI PLATEAU**

CA SPORTS

CARDIO | **RENFO** | **CARDIO + RENFO** | **DÉTENTE + ÉTIREMENTS** | **RENFO + ÉTIREMENTS**

Planning non contractuel susceptible d'évolution - Mise en application le : 02/01/2023

Planning de Pietra en page 1

Venez profiter d'une
séance d'essai GRATUITE

HORAIRES & INFOS

7h15 - 9h15 jeudi
11h30 - 14h30 du lundi au vendredi
17h45 - 20h15 lundi, mercredi & vendredi

silvae@wellnesscenter.fr

ABONNEMENT

Annuel CASA et CA-CIB : 120€/an - Autres : 250€/an
Mensuel CASA : 10€/mois - Autres : 21€/mois
Renseignements et adhésion en ligne sur **www.ca-sports.fr**

BILAN FORME

Complet et gratuit
À effectuer avec votre coach aux horaires d'ouverture (30 minutes)

well by wellnesstraining

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Code site : cRAr2102