PLANNING DES COURS ESPACE FORME VILLEJUIF

Secrétariat Villejuif : 01.42.95.05.76 / 41.76 / ou ca.sports@credit-agricole-sa.fr

WWW.CA-SPORTS.FR

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE
MIDI	***Christine***	*Alexandre*	***Nicole***	***Brigitte***	***Jude***	*Alexandre*	***Frédéric***	***Brigitte***	***Nicolas***	
	FESSIERS ABDOS CUISSES 12h00 (45')	FREELETICS CROSSFIT à partir de 11h45 en fonction des présents et des disponibilités	SH'BAM 12h00 (45')	YOGA (Débutants) 11h45 (60')	BODY SCULPT ET BOKWA 12h00 (45')	FREELETICS CROSSFIT à partir de 11h45 en fonction des présents et des disponibilités	QI-ABDO FESSIERS 12h00 (45')	YOGA (Avancés) 11h45 (60')	RENFORC. MUSCUL. 12h00 (45')	Pratique libre voir avec le secrétariat
	FITNESS PILATES 12h50 (45')		INTERVAL FITNESS 12h50 (45')	YOGA (Avancés) 12h45 (60')	PILATES & STRETCHING 12h50 (45')		QI-PILATES 12h50 (45')	YOGA (Débutants) 12h45 (60')	GAINAGE ABDOS PROFONDS 12h50 (45')	
SOIR	***Jude***	*Victoria*	***Frédéric***		***Jude***	***Nicolas***	***Rachid***		***Nicolas***	
	TABATA (HIIT) 17h45 (45')	YOGA VINYASA 18h00 (60') dynamique en musique	QI-ABDO FESSIERS 17h45 (45')	Pratique libre voir avec le secrétariat	CARDIO FIT 17h45 (45')	SALLE DE MUSCUL. COACHING PERSONNEL AVEC **NICOLAS** DE **17h45 A 19h15**	KUNG FU WUSHU 18h15 (90') (nécessite adhésion à la section **Arts Martiaux**)	Pratique libre voir avec le secrétariat	RENFORC. MUSCUL. 17h45 (45')	Pratique libre voir avec le secrétariat
	CUISSES-TAILLE-ABDOS-FESSIERS 18h35 (45')		QI-PILATES 18h35 (45')		TABATA (HIIT) 18h35 (45')				STRETCHING SEITAI 18h35 (45')	

DESCRIPTIF DES COURS

Cardio	Détente + Etirements	Renfo	Renfo + Etirements	Cardio + Renfo	Voir secrétariat

Planning non contractuel suceptible d'évolution

mise à jour 02/01/2023

Source : N:\Projets02\CLUB_SPORTIF\CA SPORTS\SECTIONS\ACCES SALLES\Plannings\VILLEJUIF\Planning VILLEJUIF - 2023 01.xlsx