

Planning Equilibre 2011 - 2012

Ouverture :
Lundi au vendredi
Samedi

09 h 00 à 21 h 00
09 h 00 à 13 h 00

54, Impasse L'Enclos Goubert - 30000 Nîmes
Tél : 04-66-84-16-87 Port : 06-82-92-69-93

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
★ 9H00 / 10H00 ● <i>Tai-Chi-Chuan</i>	9H30 / 10H00 ● <i>Abdos - Fessiers</i>	★ 9H00 / 10H00 ● <i>Tai-Chi-Chuan</i>	★ 9H00 / 10H00 ● <i>Do-In</i>		9H30 / 10H00 ● <i>Gym Entretien</i>
10H00 / 10H30 ● <i>Gym Entretien</i>	10H00 / 10H30 ● <i>Gym Entretien</i>		10H00 / 10H45 ● <i>Abdos - Fessiers</i>	10H00 / 11H00 ● ●	10H00 / 10H30 ● <i>Abdos - Fessiers</i>
10H30 / 11H00 ● <i>Power-Pump</i>	10H30 / 11H30 ● <i>Spécial Dos</i>		10H45 / 11H30 ● <i>Stretch</i>	<i>Pilates</i>	10H30 / 11H00 ● <i>Stretch</i>
12H30 / 13H15 ● <i>Power-Pump</i>	12H30 / 13H30 ●	12H30 / 13H00 ● <i>Abdos -Fessiers</i>	12H30 / 13H30 ● ●	12H30 / 13H00 ● <i>L - i - a Fun</i>	★ 11H00 / 13H00
13H15 / 13H30 ● <i>Abdos Flash</i>	<i>Step</i>	13H00 / 13H30 ● <i>Stretch</i>	<i>Pilates</i>	13H00 / 13H30 ● <i>Abdos - Stretch</i> ●	<i>Aikibudo</i>
★ 14H30 / 16H00 <i>Atelier Tuina</i>		<i>Modern - Jazz</i> 13H30 / 14H30 / 6 - 7 ans	★ 14H30 / 16H30 <i>Biodanza</i>		Cours de renforcement musculaire ●
17H00 / 17H45 ● <i>Spécial Dos</i>	17H30 / 18H00 ● <i>Sculpt - Barre</i>	14H30 / 15H30 / 8 - 9 ans 15H30 / 16H30 / 10-12 ans 16H30 / 17H30 / 3 - 5 ans	17H30 / 18H00 ● <i>Body Sculpt</i>	17H30 / 18H15 ● <i>Abdos - Fessiers</i>	Tonifier , raffermir et Sculpter Cours cardio vasculaire ●
17H45 / 18H30 ● <i>Abdos Taille Fessiers</i>	18H00 / 18H45 ● <i>Pilates</i> ●	17H30 / 18H00 ● <i>Body - Sculpt</i>	18H00 / 18H45 ● <i>Abdos -Fessiers</i>	18H15 / 19H00 ● <i>Zumba</i>	Brûler les calories Améliorer l'endurance
18H30 / 19H00 ● <i>Stretch</i>	18H45 / 19H30 ● <i>Zumba</i>	18H00 / 18H45 ● <i>Abdos Taille Fessiers</i>	18H45 / 19H30 ● <i>Cardio - Dance</i>	★ 19H00 / 20H00 <i>Capoeira</i>	Affiner la silhouette Cours d'étirements ●
★ 19H00 / 20H00 <i>Salsa 1</i>	★ 19H30 / 21H00	18H45 / 19H30 ● <i>Step</i>	★ 19H30 / 21H00 <i>Capoeira</i>	9-12 ans	Diminuer le stress
★ 20H00 / 21H00 <i>Salsa 2</i>	<i>Kundalini-Yoga</i>	★ 19H30 / 21H30 <i>Aikibudo</i>	<i>Adultes</i>	★ 20H00 / 21H30 <i>Capoeira</i>	Améliorer la souplesse
				<i>Ados - Adultes</i>	Soulager le dos

E-mail : contact@equilibre30.com

SUR RDV : MASSAGES, SOINS AMINCISSANTS, COACHING

Le Planning peut être modifié en cours d'année

Site : <http://equilibre30.com>

PLAQUE OSCILLANTE, PLAQUE VIBRANTE