

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE 2020

Horaires d'ouverture :

- ▶ Lundi au vendredi : 9h00 - 13h30 / 15h00 - 20h30
- ▶ Samedi - dimanche: 9h00 - 12h30

Réservation obligatoire sur l'espace membre :

<https://member.resamania.com/axesportsante/>

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h15 - 10h00	AXE Pilates	AXE Total body	AXE Stretching Réveil musculaire	AXE Total body	AXE Cuisses - Abdos - Fesses	
10h15 - 11h00	AXE Renfo dos	AXE Gym douce	AXE Circuit training	AXE Equilibre	AXE Prépa golf	10h15 - 11h00 AXE Gym Ball
12h30 - 13h15	AXE Cross training	AXE Cuisses - Abdos - Fesses	Axe Pilates	Axe Biking	AXE Pilates	11h15 - 12h00 AXE Total Body
17h15 - 18h00		AXE Cross training	AXE Boxe Junior 6/10A: 16h30-17h15 11/15A: 17h15-18h00	AXE Stretching	YOGA 17h15-18h15	
18h15 - 19h00	AXE Total Body	AXE Pilates	AXE Pump	AXE Cuisses - Abdos - Fesses	AXE Biking fit	
19h15 - 20h00	AXE Biking Fit	AXE Boxe cardio		AXE Boxe cardio	AXE Cross training	

Votre planning est adapté aux règles sanitaires en vigueur pour votre sécurité. Le matériel est désinfecté après chaque cours. Nettoyage complet midi et soir. Du gel hydro-alcoolique et des lingettes désinfectantes sont à votre disposition.

IMPORTANT : Merci de vous désinfecter les mains à votre arrivée. Port du masque obligatoire dans les espaces communs mais déconseillé pendant la pratique sportive.

+ Activités à la demande 7j/7

- COACHING INDIVIDUEL
- AQUABIKE /HYDROJET
- BIKING VIRTUEL

