



PLANNING MIKADO ETE 2010

4 rue Louis Reybaud - La Fourragère

Stade St Jean du Désert - 13012 Marseille

Tél. : 04 91 45 56 01

Jours Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30	GYM TRAD	POWER BARRE		T.A.F.	BODY SCULPT / PILATES (30')	GYM TONIC
12h45 - 13h45	STEP SCULPT	T.A.F.	POWER BARRE	GYM TRAD	ABDO FESS / STRETCH (30')	
18h00 - 19h00	BODY SCULPT	POWER BARRE	GYM TRAD	T.A.F.	GYM TONIC	
19h00 - 20h00	GYM TRAD	LIA INTERM'	ABDO FESS / PILATES (30')	BODY MOVE	POWER BARRE	
20h00 - 20h45	T.A.F.	GYM TRAD		STEP SCULPT		

Horaires d'ouvertures du club

Du Lundi au Vendredi
de 9 h 00 à 21 h 00

Le Samedi
de 9 h 00 à 13 h 00



STEP SCULPT : Cours Renforcement Muscu + Cardio utilisant un step comme support de travail

Bienvenue à Tous ...