



WORK & MOVE
FAÏTES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

PLANNING SAISON 2016 – 2017

Bassin Millénaire – Odysseum

	De 12h à 14h	A partir de 16h30			
	ASPTT 237 Route de Vauguières	MAISON REGIONALE DES SPORTS 1039 Rue Georges Méliès	ASPTT 237 Route de Vauguières		
LUNDI	12h30 – 13h30 PILATES	12h30 – 13h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 – 13h15 STEP 16/01 - 30/01 - 13/02		
MARDI	12h30 – 13h30 BODYSCULPT	12h30 – 13h30 ZUMBA	12h30 – 13h30 FOOT 5vs5 Tous les 15 jours	19h – 20h CIRCUIT TRAINING / SWISS BALL	
MERCREDI			17h30 – 19h LIA INTER / BODYSCULPT		
JEUDI	12h30 – 13h30 SPORT-SANTE	12h30 – 13h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 – 13h30 TENNIS DE TABLE	17h30 – 18h30 ABDOS FESSIERS STRETCHING	18h45 – 19h30 LIA AVANCE
VENDREDI	12h30 – 13h30 SWISS BALL	12h30 – 13h15 PUMP		16h30 – 17h15 PILATES	17h15 – 18h PUMP



Contact :

Manon NOVAIS

manon.novais@cros-lr.fr

07 84 18 41 69

04 99 54 97 90

Inscription en ligne sur le site :

<https://.cros-lr.comiti-sport.fr>