NOISY LE GRAND

8 promenade Jules Vallès
93160 Noisy le Grand
Tél. : 01 43 05 03 27

HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi au vendredi :	9h00 à 21h00
Samedi :	9h00 à 17h00
Dimanche :	10h00 à 13h00

CARDIO-MUSCU

Entrainement individuel personnalisé aux jours et heures d'ouverture du club

CARDIO-TRAINING

Entrainement cardio-vasculaire et respiratoire
Travail d'endurance, affinement de votre silhouette sur appareils électroniques :

- Tapis de course et de marche,
- Vélo assis, vélo couché,
- Stepper, Glidex, Wave, rameur.

MUSCULATION

Entrainement aux machines assistées et poids libres. Tonification, développement, renforcement musculaire.

concept 2 RAMEUR — TECHNOGYM

DÉTENTE

SAUNA ET HAMMAM aux jours et heures d'ouverture du club

TYLÖ

COURS DE GYMNASTIQUE

au 01/09/2009

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (30 mn - 45 mn*)
Culture physique, Abdo-Taille, Cuisses Fessiers, Spécial Buste, Abdo-Fessiers.

CARDIO
(30 mn - 45 mn*)
Step, Low Impact Aerobic.

ÉTIREMENTS
(30 mn - 45 mn*)
Stretching.

LUNDI

Ouverture 9h

- 9h30-10h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 10h00-10h30 → ABDO-TAILLE
- 10h30-11h00 → STEP BASIC
- 11h00-11h30 → STRETCHING
- 11h30-12h00 → SPÉCIAL BUSTE
- 12h00-12h30 → ABDO-FESSIERS
- 12h30-13h00 → STEP
- 17h00-17h30 → SPÉCIAL BUSTE
- 17h30-18h00 → CUISSES FESSIERS
- 18h00-18h30 → ABDO-TAILLE
- 18h30-19h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 19h00-19h30 → STEP BASIC
- 19h30-20h00 → STRETCHING
- 20h00-20h30 → ABDO-FESSIERS

Fermeture 21h

MARDI

Ouverture 9h

- 10h00-10h30 → SPÉCIAL BUSTE
- 10h30-11h00 → CUISSES FESSIERS
- 11h00-11h30 → ABDO-TAILLE
- 11h30-12h00 → STRETCHING
- 12h00-12h30 → CULTURE PHYSIQUE
- 12h30-13h00 → ABDO-FESSIERS
- 13h00-13h30 → STRETCHING
- 17h00-17h30 → CUISSES FESSIERS
- 17h30-18h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 18h00-18h30 → STRETCHING
- 18h30-19h00 → ABDO-FESSIERS
- 19h00-19h45 → CULTURE PHYSIQUE*
- 19h45-20h30 → STEP*

Fermeture 21h

MERCREDI

Ouverture 9h

- 9h30-10h00 → CUISSES FESSIERS
- 10h00-10h30 → CULTURE PHYSIQUE
- 10h30-11h00 → STRETCHING
- 11h00-11h30 → CUISSES FESSIERS
- 11h30-12h00 → SPÉCIAL BUSTE
- 12h00-12h30 → ABDO-TAILLE
- 12h30-13h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 17h00-17h30 → CULTURE PHYSIQUE
- 17h30-18h00 → ABDO-FESSIERS
- 18h00-18h30 → SPÉCIAL BUSTE
- 18h30-19h00 → L.I.A.
- 19h00-19h30 → ABDO-TAILLE
- 19h30-20h00 → STRETCHING
- 20h00-20h30 → CULTURE PHYSIQUE

Fermeture 21h

JEUDI

Ouverture 9h

- 10h00-10h30 → ABDO-TAILLE
- 10h30-11h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 11h00-11h30 → STRETCHING
- 11h30-12h00 → CUISSES FESSIERS
- 12h00-12h30 → SPÉCIAL BUSTE
- 12h30-13h00 → STEP BASIC
- 13h00-13h30 → ABDO-FESSIERS
- 17h00-17h30 → ABDO-TAILLE
- 17h30-18h00 → CUISSES FESSIERS
- 18h00-18h30 → STRETCHING
- 18h30-19h00 → SPÉCIAL BUSTE
- 19h00-19h45 → STEP*
- 19h45-20h30 → STRETCHING*

Fermeture 21h

VENDREDI

Ouverture 9h

- 9h30-10h00 → ABDO-TAILLE
- 10h00-10h30 → CULTURE PHYSIQUE
- 10h30-11h00 → STRETCHING
- 11h00-11h30 → SPÉCIAL BUSTE
- 11h30-12h00 → ABDO-FESSIERS
- 12h00-12h30 → L.I.A.
- 12h30-13h00 → STRETCHING
- 17h00-17h30 → ABDO-FESSIERS
- 17h30-18h00 → SPÉCIAL BUSTE
- 18h00-18h30 → CUISSES FESSIERS
- 18h30-19h00 → STRETCHING
- 19h00-19h30 → ABDO-TAILLE
- 19h30-20h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 20h00-20h30 → STRETCHING

Fermeture 21h

SAMEDI

Ouverture 9h

- 9h30-10h00 → SPÉCIAL BUSTE
- 10h00-10h30 → CUISSES FESSIERS
- 10h30-11h00 → ABDO-TAILLE
- 11h00-11h30 → CULTURE PHYSIQUE
- 11h30-12h15 → STEP*
- 12h15-13h00 → STRETCHING*

Fermeture 17h

DIMANCHE

Ouverture 10h

- 10h30-11h00 → ABDO-TAILLE
- 11h00-11h30 → CUISSES FESSIERS
- 11h30-12h00 → CULTURE PHYSIQUE
- 12h00-12h30 → STRETCHING

Fermeture 13h