ORMESSON

Centre Commercial Pince Vent
Accès par l'extérieur,
porte 2 bis, 1er étage
94490 Ormesson
Tél. : 01 45 93 05 39

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

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

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

17h30-18h00 → SPÉCIAL BUSTE
18h00-18h30 → CUISSES FESSIERS
18h30-19h00 → ABDO-TAILLE
19h00-19h45 → STEP*
19h45-20h30 → CULTURE PHYSIQUE*

Fermeture 21h

MERCREDI

Ouverture 9h

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

17h30-18h00 → ABDO-TAILLE
18h00-18h30 → SPÉCIAL BUSTE
18h30-19h00 → L.I.A.
19h00-19h30 → STRETCHING
19h30-20h00 → CULTURE PHYSIQUE
20h00-20h30 → ABDO-FESSIERS

Fermeture 21h

JEUDI

Ouverture 9h

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

17h30-18h00 → CUISSES FESSIERS
18h00-18h30 → ABDO-TAILLE
18h30-19h00 → CULTURE PHYSIQUE
19h00-19h45 → STEP*
19h45-20h30 → STRETCHING*

Fermeture 21h

VENDREDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 → CULTURE PHYSIQUE
10h00-10h30 → ABDO-TAILLE
10h30-11h00 → STEP BASIC
11h00-11h30 → STRETCHING
11h30-12h00 → ABDO-FESSIERS
12h00-12h30 → CULTURE PHYSIQUE
12h30-13h00 → STEP

17h30-18h00 → ABDO-FESSIERS
18h00-18h30 → CULTURE PHYSIQUE
18h30-19h00 → STRETCHING
19h00-19h30 → CUISSES FESSIERS
19h30-20h00 → ABDO-TAILLE
20h00-20h30 → CULTURE PHYSIQUE

Fermeture 21h

SAMEDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 → ABDO-TAILLE
10h00-10h30 → CUISSES FESSIERS
10h30-11h00 → CULTURE PHYSIQUE
11h00-11h45 → STEP*
11h45-12h30 → STRETCHING*

Fermeture 17h

DIMANCHE

Ouverture 10h

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

Fermeture 13h