



Association Energy Form

Cours de fitness à l'année

SAINT-NAZAIRE

Saison 2022 / 2023

Club Sports Santé Bien-Être



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---------------------------------------|---|---|
| Salle M. Pagnol Bodyball (9h15-10h) | | Salle M. Pagnol Zumba (9h-9h45) | Salle Courtil Brécard Renfo musculaire (9h15-10h) | |
| Stretching (10h-10h45) | | CAF* (9h45-10h30) | Stretching (10h-10h45) | |
| Pilates (10h45-11h30) | Salle M. Pagnol CAF* + Stretching (12h30-13h20) | Pilates (10h30-11h15) | Pilates (10h45-11h30) | Salle Courtil Bécard Bodyball (10h35-11h20) |
| Stretching (11h30-12h15) | | Stretching (11h15-12h00) | Stretching (11h30-12h15) | Stretching (11h20-12h05) |
| Espace Civique J.DUBE Pilates (14h-14h45) | Pilates (17h-17h45) | | | Salle M. Pagnol Pilates (16h30-17h15) |
| Stretching (14h45-15h30) | | Renfo musculaire (17h45-18h30) | | |
| Salle Courtil Brécard CAF* + Stretching (18h15-19h) | CAF* + Stretching (17h45-18h30) | Renfo musculaire (18h30-19h15) | Salle de l'Immaculée Pilates (18h00-18h45) | CAF* (17h15-18h) |
| Fitboxing (19h05-20h) | Tabata (18h30-19h15) | Zumba (19h15-20h15) | Tabata (18h50-19h35) | Zumba (18h-19h) |

Rte des Fréchets Trébane
 Allée Billie Holiday Saint Marc
 1 bis Rue des Ajoncs Maison de Quartier de la Chesnaie
 Salle de l'Immaculée (fond du Parking Decathlon)

Cours encadrés par un éducateur sportif diplômé d'état

*CAF : Cuisses Abdo Fessiers

S'adresser à l'A.S.C.S. pour tarif préférentiel

☎ 06 47 86 82 60 / 06 88 45 06 54 - ✉ : energyform@free.fr - Facebook: energy form - http://www.infocale.fr

Ne pas jeter sur la voie publique