



Nos horaires : Semaine 6H-22H (accueil 9H-22H)
 Samedi 9H-12H et 14H-19H (accueil 9H-12H)
 Dimanche 9H-19H (pas d'accueil)



Contact : Tel: 04.76.37.42.31 - email: contact@aerosport-club.fr
Site Internet : aerosport-club.fr

PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						
9h15						
10h15						
Midi						
12h15						
12h30						
Soir						
17h45						
18h30						
19h15						
Présence	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop



Sculptez votre corps avec barres et poids



Renforcement et souplesse autour des méthodes douces



Renforcement musculaire abdos fessiers cuisses



Renforcement musculaire généralisé



Cours cardio chorégraphié



Cours vidéo sur écran géant au choix



Chacun son vélo et à fond sur la musique !



Déplacements chorégraphiés autour d'un step



"Entraînement du jour", circuit d'exercices fonctionnels



Mouvements dansés chorégraphiés



Différentes postures pour un bien être physique et mental