



PLANNING DE COURS STAB FITNESS > STAB VÉLODROME, 59 AVENUE ALEXANDRE FLEMING, 59100 ROUBAIX
HORAIRES D'OUVERTURE > LUNDI AU VENDREDI 9H30 – 14H00 ET 17H00 – 21H00 > SAMEDI ET DIMANCHE 9H45 – 12H30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 – 11H00	10H00 – 11H00				9H30 – 10H15	10H00 – 11H00
ZEN	RENFORCEMENT MUSCULAIRE				RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PUMP
					11H00 – 12H00	
					JAM	
12H30 – 13H15	12H30 – 13H15		12H30 – 13H15			
ATTACK	CUISSES ABDOS FESSIERS		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
17H30 – 18H15	17H30 – 18H15	17H30 – 18H15	17H30 – 18H30	17H30 – 18H15		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CUISSES ABDOS FESSIERS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PUMP	CUISSES ABDOS FESSIERS		
	18H30 – 19H30	18H30 – 19H30	18H30 – 19H30	18H30 – 19H30		
	PUMP	MOOV'	ZEN	STEP		
19H30 – 20H30	19H30 – 20H30	19H30 – 20H30	19H30 – 20H30			
JAM	STEP	ATTACK	COMBAT			

