



**COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
DE L'ALBIGEOIS**

www.grand-albigeois.fr

Planning centre de remise en forme

Atlantis saison 2018/2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Jours fériés
10h00	Forme / Santé Bien-être Séniors	Forme / Santé Bien-être Séniors*	Forme / Santé Bien-être Spécial Obésité**	Forme / Santé Bien-être Séniors	Forme / Santé Bien-être Séniors*		
11h30							Cours tonique
14h45	Cours AFC*	Cours stretching*	Circuit training	Cours stretching*	Cours AFC*		
18h15	Cours musculaire			Cardio Pump			
18h30		Cardio Pump			Cours musculaire		
19h15		Abdos Flash (30')			Abdos Flash (30')		

* Cours supprimés pendant les petites vacances scolaires