





















# GOLD GYM'S Talence

# PLANNING DES COURS 2010-2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-11h00 Body Sculpt	10h00-10h45 Gym Ball	10h00-10h45 Cuisses-Abdos-Fessiers	10h00-10h45 		10h00-11h00 Body Sculpt
	10h45-11h15 Stretching		10h45-11h15 Stretching		11h00-11h45 Step cardio
12h30-13h15 	12h30-13h15 Lest Attitude	12h30-13h15 Abdos-Fessiers	12h30-13h15 Buste Taille	12h30-13h15 Cuisses-Fessiers/Strech	<b>11h45-13h00 Krav Maga</b> 

5 minutes de battement à respecter entre chaque cours sauf le matin

					
17h30-18h15 Abdos-Fessiers/ Buste Taille	17h45-18h45 	<b>nouveau</b> 17h45-18h15 Pilates Fondamental	17h45-18h45 Body Sculpt	<b>nouveau</b> Pilates Fondamental	
<b>nouveau</b> Krav Maga 18h15-19h00	18h50-19h35 Cardio Attacq	18h20-19h05 	18h50-19h20 Step débutant	18h20-19h20 	<b>nouveau</b> 
<b>nouveau</b> Biking 18h15-19h00				<b>nouveau</b> Biking 17h30-18h15	
<b>nouveau</b> 19h00-20h00 Body Jam Ragga Jam Zumba Salsa Hip Hop	19h40-20h10 Abdos-Fessiers	19h10-19h55 Step 2	19h25-20h10 Cardio Boxe	19h25-20h10 Aéro Jazz	
20h00-20h45 Step 1	20h10-20h40 Stretching	20h00-20h45 Hilow	<b>nouveau</b> 20h15-20h45 Pilates Fondamental	20h15-20h45 Abdos-Fessiers	
					

Ouverture de la salle de 9h à 21h du lundi au vendredi et de 10h à 13h le samedi  
 10, Rue des Epoux Lesgourgues - 33400 TALENCE - ☎ 05 56 80 51 91  
<http://www.goldgymstalence.com>

Ouverture de la salle de 9h à 21h du lundi au vendredi et de 10h à 13h le samedi  
10, Rue des Epoux Lesgourgues - 33400 TALENCE - ☎ 05 56 80 51 91  
<http://www.goldgymstalence.com>

BC - 24/07/2010