

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI

9h15 45'

 CROSS TRAINING

10h15 45'

 YOGA

12h30 35'

 SPRINT

17h00 45'

 FIT TRAINING

18h00 45'

 BOXE TRAINING

19h00 45'

 CROSS TRAINING

20h00 45'

 YOGA

MARDI

9h15 45'

 GYM DOUCE

12h30 45'

 BOXE TRAINING

17h00 45'

 CROSS TRAINING


18h00 45'

 CAF

19h00 45'

 BOXE TRAINING

20h00 45'

 TRX TRAINING

MERCREDI

9h15 45'

 BOXE TRAINING

12h30 45'

 PILATES

17h00 45'

 BOXE TRAINING

18h00 45'

 YOGA

19h00 45'

 PUMP TRAINING

20h00 45'

 PILATES

JEUDI

9h15 35'

 SPRINT

12h30 45'

 CAF

17h00 45'

 CAF

18h00 45'

 CROSS TRAINING

19h00 45'

 ATTACK TRAINING

20h00 45'

 SPARRING / BOXE

VENDREDI

9h15 45'

 PILATES

12h30 45'

 CROSS TRAINING

17h00 45'

 PUMP TRAINING

18h00 45'

 PILATES

19h00 45'

 CARDIO - ABS TRAINING

SAMEDI

9h30 45'

 YOGA

10h30 45'

 BOXE TRAINING

11h30 45'

 CROSS TRAINING

HORAIRES

D'OUVERTURES

(Fermé les jours fériés)

Lundi au Jeudi : 9h00 à 21h00

Vendredi : 9h00 à 20h00

Samedi : 9h30 à 13h00

« NE CONFIEZ JAMAIS VOTRE CORPS A DES AMATEURS »

CWS

Coach Wellness Sports

PLANNING DU BIKE

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

SAMEDI

19h00



BIKING

45'

19h00



BIKING

45'

18h00



BIKING

45'

11h00



BIKING

45'

HORAIRES D'OUVERTURES

(Fermé les jours fériés)

Lundi au Jeudi : 9h00 à 21h00

Vendredi : 9h00 à 20h00

Samedi : 9h30 à 13h00

20, rue Marie de Lorraine

37 700 La Ville-aux-Dames

06-80-82-06-83

justinecoachcws@gmail.com

www.coach-wellness-sports.com

« NE CONFIEZ JAMAIS VOTRE CORPS A DES AMATEURS »