

les salles :

MUSCU	Semaine 7h00 20h00 VVK et JF 7h00 13h30
FITNESS	Semaine 7h00 20h00 VVK et JF 7h00 13h30

PLANNING

Cours Permanents

DAMALIS

Le Club

05 59 02 08 32

leclub@damalis.fr

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>matin</i> 7h00 - 9h00	7h00 - 9h00 OPEN GYM	7h00 - 9h00 OPEN GYM	7h00 - 9h00 OPEN GYM	7h00 - 9h00 OPEN GYM	7h00 - 9h00 OPEN GYM	7h00 - 13h30 Ouvert	7h00 - 13h30 Ouvert
9h00 - 10h00	9h15 - 10h00 WOD 9h15 - 10h00 PILATES	9h15 - 10h00 POSTURO LOGIE 9h15 - 10h00 GYM ENTRETIEN	9h15 - 10h00 STRONG FIRST 9h15 - 10h00 YOGA DEBUTANT	9h15 - 10h00 SANTE ARTICULAIRE 9h15 - 10h00 GYM du DOS	9h15 - 10h00 WOD 9h15 - 10h00 PILATES	9h00 - 12h00 Asso Haltéro	Ouvert
10h00 - 11h00	10h00 - 11h00 OPEN GYM	10h00 - 11h00 OPEN GYM	10h00 - 11h00 OPEN GYM	10h00 - 11h00 OPEN GYM	10h00 - 11h00 OPEN GYM		
11h00 - 12h00	11h00 - 12h00 OPEN GYM	11h00 - 12h00 OPEN GYM	11h00 - 12h00 OPEN GYM	11h00 - 12h00 OPEN GYM	11h00 - 12h00 OPEN GYM		
<i>midi</i> 12h00 - 13h00	12h30 - 13h00 TABATA FAT BURN	12h30 - 13h00 HIIT TRAINING	12h30 - 13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h00 HIIT TRAINING	12h30 - 13h15 STEP		
13h00 - 14h00	13h00 - 14h00 OPEN GYM	13h00 - 14h00 OPEN GYM	13h00 - 14h00 OPEN GYM	13h00 - 14h00 OPEN GYM	13h30 - 20h00		
<i>apres-midi</i> 14h00 - 17h00	14h00 - 17h00 OPEN GYM	14h00 - 17h00 OPEN GYM	14h00 - 17h00 OPEN GYM	14h00 - 18h00 OPEN GYM	Ouvert		
17h00 - 18h00	17h00 - 18h00 OPEN GYM	17h00 - 18h00 OPEN GYM	17h00 - 19h00 SPÉ HALTÉRO ADO	17h45 - 18h30 BODY BARRE			
18h00 - 19h00	17h45 - 18h30 PILATES	17h45 - 18h30 RENFO MUSCULAIRE	17h45 - 18h15 RENFO MUSCULAIRE	18h15 - 19h15 MACETRAINER			
18h15 - 20h00 SPÉ HALTÉRO	18h30 - 19h30 YOGA DÉBUTANT	18h30 - 19h30 YOGA DÉBUTANT	18h30 - 19h15 ZUMBA	18h45 - 19h30 PILATES			
19h00 - 20h00		18h15 - 19h00 : 19h15 - 20h00 2 WOD					

*Ouverture en illimité avec badge : Lundis aux vendredis 7h00 à 20h00
Les week-end et jours fériés : Samedis et dimanches 7h00 à 13h30
Samedis matins Haltérophilie avec l'Association 9h00 12h00*