

























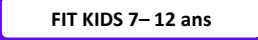
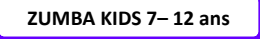

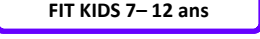























JEAN MÉDECIN CLUB DE SPORT

PLANNING SEPTEMBRE 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
07h15	 BODYSCULPT					
08h30	 CUISSSES ABDOS FESSIERS	 BODYSCULPT	 PILATES	 RENFO	 BODYSCULPT	
09h30	 BIKE	 CROSS TRAINING	 RENFO	 BIKE	  ZUMBA FITNESS	 BIKE
10h30	 STRETCHING	 STRETCHING	 STRETCHING	 STRETCHING	 PILATES	  ZUMBA FITNESS
11h30						 STRETCHING
12h30	 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP	 CUISSSES ABDOS FESSIERS 45' STRETCHING 15'	 <i>LES MILLS</i> BODYBALANCE	 BODYCARDIO 45' STRETCHING 15'	 BIKE	
14h15			 ZUMBA KIDS 4- 6 ans			 FIT KIDS 7- 12 ans
15h15			 ZUMBA KIDS 7- 12 ans			 ZUMBA KIDS 7- 12 ans
16h15			 FIT KIDS 7- 12 ans			 ZUMBA KIDS 4- 6 ans
17h30	 100% ABDOS 30'	 TABATA 30'	 100% FESSIERS 30'	 ABDOS- FESSIERS 30'	 100% ABDOS 30'	
18h00	 RENFO	 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP	 RENFO	 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP	 CROSS TRAINING	
19h00	 BIKE	 <i>LES MILLS</i> BODYBALANCE	 STEP	 BIKE	  ZUMBA FITNESS	
20h00					 <i>LES MILLS</i> BODYBALANCE	
	 SOUPLESSE	 CARDIO		 FORCE	 DANSE	

OUVERTURES : Du lundi au vendredi de 8h30 à 20h00 / Le samedi de 9h à 16h

RENSEIGNEMENTS : www.nice.fr - 04 93 86 24 01 -



VILLE DE NICE