

NICE MERCANTOUR CLUB DE SPORT

PLANNING PORTES OUVERTES 15 ET 16 SEPTEMBRE

VENDREDI

09h30	PILATES
10h00	 LES MILLS BODYPUMP
10h30	GLOBAL TRAINING
11h00	BIKE
11h30	GYM BALL

12h30	ABDOS CORE	TEAM TRAINING (Small group 5 pers)
13h00	 LES MILLS BODYBALANCE	

17h00	CAF	
17h30	CARDIO TRAINING	
18h00	BIKE	TEAM TRAINING (Small group 5 pers)
19h00	PILATES	
19h30	STRETCHING	

SAMEDI

09h30	GLOBAL TRAINING	
10h00	BIKE 45'	TEAM TRAINING (Small group 5 pers)
11h00	 LES MILLS BODYPUMP	
12h00	 LES MILLS BODYBALANCE	

12h30	CROSS TRAINING	TEAM TRAINING (Small group 5 pers)
13h00	BODY ZEN	

14h30	CAF
15h00	BIKE 45'
16h00	PILATES

OUVERTURES : Du lundi au vendredi de 8h30 à 21h00 / Le samedi de 9h à 13h

RENSEIGNEMENTS : 04 92 29 46 56 www.nice.fr



VILLE DE NICE