



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
10H	10H00		10H00				10H00		10H00				10H
10h15	GYM		GYM				GYM		GYM			10H15	10h15
10h30	DOUCE								DOUCE			10H15	10h30
10h45												10H15	10h45
11H											11H00		11H
11h15											GYM		11h15
11h30													11h30
11h45													11h45
12H													12H
12h15	12H15		12H15		12H15		12H15		12H15				12h15
12h30	GYM		GYM	12H30	GYM	12H30	P.	GYM	GYM				12h30
12h45				T.B.C		KRAV-MAGA*							12h45
13H													13H
13h15			13H15	13H15			13H15						13h15
13h30			A.F	STRETCH			A.F						13h30
13h45													13h45
14H											05.61.71.56.00		14H
14h15													14h15
14h30													14h30
14h45													14h45
15H	15H00				15H00								15H
15h15	GYM				P.								15h15
15h30													15h30
15h45													15h45
16H													16H
16h15													16h15
16h30													16h30
16h45													16h45
17H		17H15											17H
17h15		BIKE											17h15
17h30			17H45		17H45		17H45		17H45	17H30			17h30
17h45			B.S		GYM		S.C		GYM	KRAV-MAGA*			17h45
18H	18H00			18H30									18H
18h15	AF			PILATES	18H30	18H45	18H30	18H30		18H45			18h15
18h30				STEP	GYM	STRETCH	GYM	PILATES		STRETCH			18h30
18h45	18H30				L.I.A		GYM						18h45
19H	GYM				19H30		STEP DEBUTANT	ZUMBA*		ZUMBA*			19H
19h15			ZUMBA*		A.C								19h15
19h30	19H30												19h30
19h45	TBC												19h45
20H													20H
20h15													20h15
20h30													20h30
20h45													20h45
21H													21H

05.61.71.56.00
WWW . ANATOGYM . COM

OUVERTURE DE LA SALLE
LUNDI, MERCREDI et VENDREDI de 10h00 à 20h30
MARDI et JEUDI de 10h00 à 21h00
SAMEDI de 10h00 à 13h30

05.61.71.56.00
anatogym@live.fr
www.anatogym.com
facebook : anatogym

R C	G.D.	GYM DOUCE	1 heure
E E	GYM	GYM TRAD. DYNAMIQUE	1 heure
N M	P.	PUMPING	45 mn
F E	B.S.	BODY SCULPT	45mn
O N	S.C	STEP SCULPT	45mn
R T	A.F.	ABDOS-FESSIERS	30 mn
	KRAV-MAGA*	KRAV-MAGA*	1 heure

C	STEP	STEP	45mn
A	L.I.A	LOW IMPACT AEROBIC	45 mn
R	T.B.C.	TOTAL BODY CONDITIONING	45mn
D	A.C.	AERO-COMBAT	45mn
I	BIKE	BIKING	45 mn
O	ZUMBA*	ZUMBA* carte 10 séances	45mn
	STRETCH	STRETCHING	30 et 45mn
	PILATES		45mn

DETENTE