

16 Rue Poyer - 92110 Clichy - TEL : 01 47 31 30 55

Email : bodycare.clichy@free.fr - Site web : www.bodycare-clichy.com

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00 a 21H15					10H à 17H	10H à 13H

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

Cours Collectifs du MATIN

M
A
T
I
N

					10H30 - 11H30 BODY BARRE	
					11H30 - 11H45 ABDOS EXPRESS	

Cours Collectifs du MIDI

M
I
D
I

12H30 - 13H15 BODY BARRE	12H30 - 13H00 BODY SCULPT	12H30 - 13H00 CUISSSES ABDOS	12H30 - 13H00 STEP 1	12H30 - 13H00 FAT BURNER	11H45-12H30 STEP 2	
13H15-13H30 ABDOS EXPRESS	13H00 - 13H30 TAILLE ABDOS	13H00 - 13H30 SPECIAL FESSIERS	13H00 - 13H30 TAILLE ABDOS	13H00 - 13H30 ABDOS FESSIERS		

Cours Collectifs du SOIR

S
O
I
R

18H30-19H00 CUISSSES FESSIERS	18H30 - 19H00 TAF	18H30 - 19H00 SPECIAL BUSTE	18H30 - 19H00 CUISSSES ABDOS	18H30 - 19H00 SPECIAL ABDOS	HAMMAM	
19H00 - 19H45 STEP 2	19H00 - 19H45 LIA	19H00 - 19H45 FAT BURNER	19H00 - 19H45 STEP 1	19H00 - 20H00 TBC	HOMMES Lundi Mercredi Vendredi	FEMMES Mardi Jeudi Samedi
19hH45-20H30 BODY BARRE	19H45-20H00 ABDOS EXPRESS	19H45-20H00 ABDOS EXPRESS	19hH45-20H30 BODY BARRE	20H00-20H30 STRETCHING	OUVERTURES	
	20H00-20H30 BODY SCULPT	20H-20H30 CUISSSES FESSIERS			Lundi - Vendredi	10H - 20H30 Samedi 10H30 - 16H30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

RELAXATION

FERME LE DIMANCHE