

PLANNING ET HORAIRES 2011-2012

Silhouet'2000

82 rue chèvre - 49000 Angers

tél: 02-41-87-85-60 contact@silhouet2000.com

www.silhouet2000.com



Lundi 9h00-21h00		Mardi 9h00-21h00		Mercredi 9h00-21h00		Jeudi 9h00-21h00		Vendredi 9h00-20h30		Samedi 9h00-12h00	
Cours collectifs											
9h00	Gym-music 45'	9h30	Cuisses-Abdos-Fessiers 45'			9h30	Gym-music 45'	9h00	Body-sculpt 45'		
		10h15	Gym-douce + stretch 45'			10h15	Gym-douce + stretch 45'				
12h30	Zumba 45'	12h30	Cuisses-Abdos-Fessiers 45'			12h30	fit'combat 45'	12h30	Body-sculpt 45'		
							fit'energy 45'				
							1 mois sur 2				
17h30	Taille-Abdos 30'					17h00	Danses Tahitiennes 1h				
18h00	Step I 45'	18h00	fit'combat 45'	18h00	Pilates 30'	18h00	L.I.A 45'	18h00	Cuisses-Abdos-Fessiers 45'		
18h45	Body-sculpt 45'	18h45	Step I 45'	18h30	Body-sculpt 30'	18h45	Abdos-Fessiers 30'	18h45	Stretch 30'		
19h30	fit'energy 45'	19h30	Zumba 45'	19h00	Zumba 45'	19h15	Step II 45'	19h15	Zumba 45'		
20h15	Pilates 30'	20h15	Abdos-Fessiers 30'	20h00	Danses latines 55'	20h00	Zumba 45'				