

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9h - 10h30</b> <b>GYM TOTAL BODY</b>  Salle SEVERINE <i>Jérôme</i>	<b>9h - 11h30</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b>  <i>Sophie</i>	<b>9h15 - 10h30</b> <b>OUTDOOR TRAINING</b>  <i>Sophie</i>	<b>8h30 - 9h30</b> <b>FIT WALK</b>  <i>Sophie</i>	<b>9h15 - 10h15</b> <b>CARDIO TRAINING</b>  Stade VIREBELLE <i>Sophie</i>
			<b>10h</b> <b>PILATES DEBUTANT</b>  Salle SUBILIA <i>Sophie</i>	<b>10h30 - 11h30</b> <b>CIRCUIT TRAINING</b>  Stade VIREBELLE <i>Sophie</i>
<b>12h30</b> <b>TRX</b>  Salle SEVERINE <i>Jérôme</i>	<b>12h30</b> <b>PILATES DEBUTANT</b>  Salle SEVERINE <i>Sophie</i>		<b>12h30 - 13h30</b> <b>GYM TOTAL BODY</b>  Salle Séverine <i>Sophie</i>	
<b>17h</b> <b>PILATES et STRETCHING</b> Local BON <i>Sophie</i>			<b>18h</b> <b>PILATES AVANCE</b>  Local BON <i>Sophie</i>	
<b>18h</b> <b>PILATES AVANCE</b>  Local BON <i>Sophie</i>	<b>19h</b> <b>META-FIT</b>  <i>Jérôme</i>		<b>18h</b> <b>META-FIT</b>  Stade Virebelle <i>Jérôme</i>	
			<b>19h</b> <b>META-POWER</b>  <i>Jérôme</i>	

LIEUX DES COURS en SALLES :

- Salle SEVERINE : Zone Athélia IV. Face à l'hôtel Ibis. salle de sport au 1er étage
- Local BON : 1 rue Jules Guesde. salle de sport au 1er étage.
- Salle SUBILIA : 45 avenue de Subilia

LIEUX DES COURS en EXTERIEUR :

- plage Villa des Tours ou stade Virebelle
- 
- Massifs de la Ciotat pour les Marches Nordiques : lieux de rdv envoyé 2 jours avant par sms.