



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11:30 14:30	Inscriptions, programmes d'entraînements personnalisés 11:30 – 14:15				
	Body Sculpt 12:15 – 13:00	Body Cross 12:15 – 13:00	Circuit Plateau 12:00 – 13:00	Gym Douce 12:15– 13:00	Body Cross 12:15 – 13:00
	100% Abdos 13:00 – 13:15	Stretching 13:00 – 13:15	Séances découvertes LPG – Huber 360 Fit	Séances découvertes LPG – Huber 360 Fit	100% Abdos 13:00 – 13:15
16:30 20:30	Inscriptions, programmes d'entraînements personnalisés 16:30 – 20:15				
	Body Cross 18:30 – 19:15	Body Barre 18:30 – 19:15	Gym Douce 18:30 – 19:15	Circuit Training 18:30 – 19:15	
	100% Abdos 19:15 – 19:30	Séances découvertes LPG – Huber 360 Fit	Séances découvertes LPG – Huber 360 Fit	100% Abdos 19:15 – 19:30	

- Renforcement musculaire
- Cours dynamiques
- Gym douce
- Circuits Trainings
- Bilan CP/ Coaching

Contacts
<http://center.tcgwellbeing.com/microsoft/>
gymmicrosoft@thecorporategym.com
01 57 75 71 24