

Programme FITNESS – Olympique Club Dakar – décembre 2018

S
A
L
L
E
1

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
7H15-7H45		GYM ABDOS		GYM ABDOS				
8H-9H								
9H-10H	ZUMBA			AFRO FIT			9H-10H	
10H-11H		PILATES					11 H -11H30	
17H-18H		STEP						
18H-19H	STEP		AFRO FIT		ZUMBA			
19H-20H		STEP	AERO DANCE	STEP				
20H								

Scannez pour
télécharger sur
votre mobile



Programme fitness

S
A
L
L
E
2

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H-9H					PILATES		
9H-10H		ABDOS FESSIERS			ABDOS FESSIERS	GYM-ABDOS	
10H-11H	ABDOS FESSIERS		F.A.C	STRETCH			
11H-12H	STRETCH						
17H-18H	ABDOS FESSIERS	PILATES	F.A.C	ABDOS FESSIERS	GYM POIDS		
18H-19H	PILATES			PILATES			
19H-20H		ZUMBA		YOGA			



S
A
L
L
E
3

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
9H-10H			<i>Sprint</i>					
10H-11H							10H30-11H	<i>sprint</i>
18H-19H		<i>Sprint</i>		<i>sprint</i>				
19H15-20H	<i>Sprint</i>		<i>sprint</i>					