



# PLANNING ACCES LIBRE



*Planning du 04 février au 31 mars 2019*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>HORAIRES</b>					
<b>9h30-20h45</b> <i>En continu</i>	<b>8h20-20h40</b> <i>En continu</i>	<b>9h30-20h30</b> <i>En continu</i>	<b>8h30-12h</b>	<b>9h30-20h20</b> <i>En continu</i>	<b>10h15-12h15</b>
			<b>16h30-20h15</b>		<b>ENTRE</b> <b>14h30 et 17h30</b> SUIVANT LES HORAIRES DES ANNIVERSAIRES REGARDER LE TABLEAU DE LA SALLE.
		<b>NOUVEAU :</b> <b>18h-18h45 : conseils</b> <b>sport-sante-nutrition</b>	<b>NOUVEAU :</b> <b>20h-20h20 : conseil</b> <b>postural (explications</b> <b>des appareils, maîtrise</b> <b>des mouvements...)</b>		
		<b>19h45-20h30:Conseils</b> <b>sur le choix des exercices</b>			

ACCES AUX APPAREILS DE CARDIO ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SALLE DE SPORTS ET LOISIRS LADHUIE MONTAYRAL

Tél : 07.68.80.82.31 [www.sportslife.fr](http://www.sportslife.fr) Facebook : Sport's Life Montayral