






















Carcassonne Olympique

Centre de Mise en Forme



Vos conseiller(e)s sportif(ve)s diplômé(e)s d'Etat:						
	DUPORT Vincent OURNAC Claude	LOURENCO Sylvain GONZALEZ Richard	RAMBEAU M Christine DEAN Kristel	JUFFROY Cyril KOSTADINOV Latifa	MARION Brian BELGHOUCHE Mohamed	
Cours Collectifs 2020/2021						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15	Bodysculpt 45'	CAF 45'	Fit gym 45'	 Pilates 45'	TAF 45'	
10h15	Fityoga 45'	Global Gym 45'		 ZUMBA 45'	Global Gym 45'	Bodysculpt 45'
12h15	Crosstraining 45' 	CAF 45'		Crosstraining 45' 	Crosstraining 45' 	
		Crosstraining 45' 				
12h30	 ZUMBA 45'		Circuit minceur 45'	 ZUMBA toning 45'		
						Dimanche
						(10h30-11h15)
						CAF 45'
17h30		Bodysculpt 45'	 ZUMBA h00	CAF 45'		
18h30	CAF 45'	RaggaFit		 ZUMBA 45'	Circuit minceur 45'	
	Crosstraining 45' 	Crosstraining 45' 	Crosstraining 45' 	Crosstraining 45' 	Crosstraining 45' 	
		Self defense 60'				
18h45			 Pilates 45'			
19h30	Crosstraining 45' 			 Yoga 45'		
	 ZUMBA 1h00					

www.carcassonne-olympique.fr