

# PLANNING DE L'ATELIER SPORT



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
07h45-08h30  CYCLING	09h00-10h00  STRECHING				
9h00-10h00  YOGA	10h00-10h30  ABDOS				10h00-11h00  LES FOULEES
10h30-11h30  PILATES	10h30-11h15  RENFORCEMENT MUSCULAIRE		11h15-12h00  RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
	11h15-12h00  STRECHING		12h00-12h45  PILATES		
12h45-13h30  CYCLING	12h30 -13h30  CIRCUIT INTEGRAL		12h45-13h30  PILATES	12h30 -13h30  CIRCUIT INTEGRAL	
18h45-19h30  CROSS TRAINING		18h45-19h30  CYCLING			
19h30-20h30  YOGA	19h15-20h00  CYCLING	19h30-20h30  YOGA	19h15-20h00  CYCLING		

L'ATELIER SPORT  
34 rue des Paradoux  
31000 Toulouse  
06.64.92.48.78

[www.latelier-sport.fr](http://www.latelier-sport.fr)

HORAIRE OUVERTURE  
Lundi au vendredi : 7h-21h  
Samedi : 8h30-14h00