



Salle de musculation Tonic Gym Couëron

<http://tonicgymcoueron.e-monsite.com>

tonicgymcoueron@gmail.com

OUVERTURE SALLE MUSCULATION

(Sous réserve de modifications)

Du Lundi au vendredi :

Matin : 08H00 – 12H00

Après-midi : 13H30 – 22H30

Salle ferme à 21h00 du lundi au vendredi sur semaines de
Juillet et Aout

Samedi :

Matin : 08H00 – 20H00

sans interruption

Dimanche : 08H00 -12H00

SAMEDI et DIMANCHE en JUILLET et AOUT salle fermée pendant six semaines
(voir site et panneau d'affichage)

PERMANENCE DU PROFESSEUR EN SALLE DE MUSCULATION

Du **01/09/2021** au **31/08/2022**

Lundi 18H00 – 20H00

Mardi pas de permanence

Mercredi 9H30 – 10H15

11H45 – 12H00

18H00 – 20H00

Jeudi 16H00 – 18H00

Vendredi 10H00 – 11H00

18H00 – 20H00

Pas de permanence pendant les

congés du prof (environ 4 semaines)

COURS COLLECTIFS

	LUNDI
9H30-10H30	RENFO MUSCULAIRE
10H30-11H00	STRETCHING
20H00-21H00	LIA ou STEP confirmé
21H00-21H45	CUISSES/ABDOS/FESSIERS
21H45-22H30	YOGA débutant

	MERCREDI
10H15-11H00	RENFO MUSCULAIRE
11H00-11H45	STRETCHING

	JEUDI
20H00-20H30	PILATES
20H30-21H30	RENFO MUSCULAIRE
21H30-22H15	CIRCUIT TRAINING

1er JEUDI de chaque mois	
20h00-21h00	RENFO MUSCULAIRE
21H00-21H45	YOGA/STRETCHING
21H45-22H15	RELAXATION

	VENDREDI
11H-11H45	PILATES/YOGA/STRETCHING
20H00-21H00	LIA ou STEP débutant vers intermédiaire
21H00-21H45	CIRCUIT TRAINING

Si vous êtes la dernière personne à quitter la salle, veuillez couper la radio, fermer les fenêtres et les portes. Merci.

 **TENUE DE SPORT, CHAUSSURES DE SPORT ET SERVIETTE OBLIGATOIRES EN SALLE DE MUSCULATION
COMME EN COURS COLLECTIFS**