





	SPORT ONE PLANNING 2020/2021											
	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE
9h30												
10h30	 45'		 45'			 45'	 45'		 45'		 45'	
11h30		 45'		 45'	 55'			 45'		 45'	 45'	
12h00								 45'				 45'
12h30		 30'				 30'						
13h30	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'	 45'		 45'
14h30												
16h00												 45'
17h00				 45'								
17h30		 45'		 45'		 45'		 45'	 45'		DIMANCHE	
18h00	 55'	 45'	 30'	 45'	 55'	 45'	 55'	 45'	 45'	 45'		
18h30			 45'	 30'							Ouverture de 9h à 16h00	
19h00	 55'	 45'	 55'	 45'	 55'	 45'	 45'	 45'	 55'	 45'		
20h00	 45'	 45'	 45'	 45'	 40'	 45'	 45'	 45'	 45'			

-  renforcement musculaire
-  cardio
-  renforcement muscles profonds, dos
-  danse

ouvert 7jours/7
 lundi/mardi/mercredi/jeudi/vendredi - 7h/22h30
 samedi et dimanche 9h/16h00

Boulevard Albert Godart
 32 rue des marronniers
 33110 Le Bouscat
 Tel. 05 56 69 91 23
 contact@sport-one.fr

