



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07:15 09:15	Coaching personnalisé 7:15 – 9:00	Réveil musculaire 08:00 – 08:45	Coaching personnalisé 7:15 – 9:00	CAF 08:00 – 08:45	Coaching personnalisé 7:15 – 9:00
11:30 14:30	Accueil, Informations, et Conseils 11:30 – 12:15				
	Cross Training 12:15 – 13:00	Body Barre 12:15 – 13:00	Abdos-Fessiers 12:15 – 13:00	Body Barre 12:15 – 13:00	Body Sculpt 12:15 – 13:00
	Pilates 13:00 – 13:45	Yoga 13:00 – 13:45	Stretching 13:00 – 13:45	Pilates 13:00 – 13:45	CAF 13:00 – 13:45
16:30 20:30	Accueil, Informations, et Conseils 16:30 – 18:15				
	Body Sculpt 18:15 – 19:00	Cross Training 18:15 – 19:00	CAF 18:15 – 19:00	Yoga 17:45 – 18:45	Fermé
	Free Cardio 19:00 – 19:45	Pilates 19:00 – 19:45	Boot Camp 19:00 – 19:45	CAF 19:00 – 19:45	

- Renforcement Musculaire
- Cours Dynamique
- Gym Douce
- Cours spécifiques

Contacts

<https://sebecully.thecorporategym.fr/>
gymseb@thecorporategym.com
09 50 93 18 69